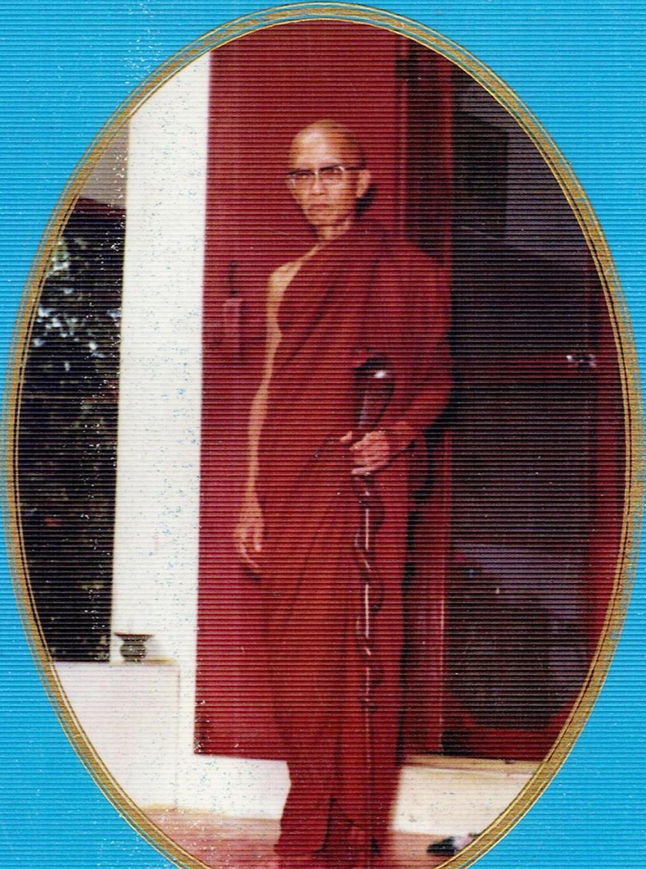
ทางแห่งวิปัสสนา พระอริยบุคคล



โดย หลวงพ่อภัสสมุนี

อิเมโข ภิกขะเว จัตตาโร ปฏิปทา

จัตตาโร ภิญญา กตเม จัตตาโร

- ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การปฏิบัติมีสี่อย่าง

การบรรลุมีสี่อย่าง สี่อย่างอะไรบ้าง

ทุกขาปฏิปทา ฑัณฑาภิญญา

- การปฏิบัติลำบาก การบรรลุก็ยาก

ทุกขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา

- การปฏิบัติลำบาก แต่บรรลุได้ง่าย

สุขาปฏิปทา ฑัณฑาภิญญา

- การปฏิบัติสบาย แต่บรรลุได้ยาก

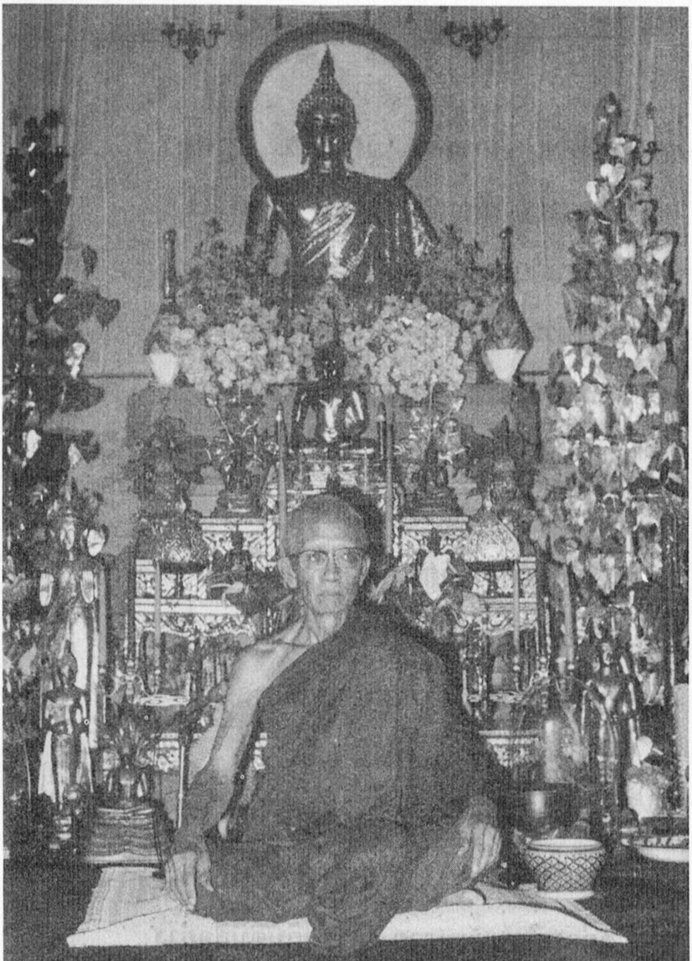
สุขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา

- การปฏิบัติสบาย การบรรลุก็ง่าย

อิเมโข ภิกขะเว จัตตาโร ปฏิปทา

- ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การปฏิบัติมีสี่อย่าง

ด้วยประการฉะนี้.



อนิวตฺติ ภวิสฺสามิ พรหฺมจริย ปรายโน

เรามีพรหมจรรย์เป็นที่ไปเบื้องหน้า การถอยหลังกลับของเราไม่มี

อิเมโข ภิกขะเว จัตตาโร ปฏิปทา

จัตตาโร ภิญญา กตเม จัตตาโร

- ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การปฏิบัติมีสี่อย่าง
  การบรรลุมีสี่อย่าง สี่อย่างอะไรบ้าง

ทุกขาปฏิปทา ทัณฑาภิญญา

- การปฏิบัติลำบาก การบรรลุก็ยาก

ทุกขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา

- การปฏิบัติลำบาก แต่บรรลุได้ง่าย

สุขาปฏิปทา ทัณฑาภิญญา

- การปฏิบัติสบาย แต่บรรลุได้ยาก

สุขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา

- การปฏิบัติสบาย การบรรลุก็ง่าย

อิเมโข ภิกขะเว จัตตาโร ปฏิปทา

- ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การปฏิบัติมีสี่อย่าง
  ด้วยประการฉะนี้.

ทางแห่งวิปัสสนา

พระอริยบุคคล

แสดงโดย

หลวงพ่อกัสสปมุนี

วัดปิปผลิวนาราม

ต.หนองบัว อ.บ้านค่าย จังหวัดระยอง

ธรรมบรรณาการเนื่องในโอกาสสิริอายุครบ ๘๐ ปี

๒๒ กันยายน ๒๕๓๒

คำปรารภ

คณะศิษย์พร้อมใจกันนำธรรมบรรยายเรื่อง "ทางแห่งวิปัสสนา และพระอริยบุคคล" มาพิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการแก่ผู้ที่มาร่วมงานครบ ๘๐ ปี ของหลวงพ่อกัสสปมุนี ในวันที่ ๒๔ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๓๒ งานนี้ได้จัดขึ้นตามเจตนาของท่าน อนึ่งเรื่องพระอริยบุคคลนี้เป็นธรรมบรรยายเรื่องแรก และเรื่องทางแห่งวิปัสสนานั้น เป็นเรื่องสุดท้ายที่ท่านได้แสดงบันทึกเทปไว้

อานิสงส์ที่จะพึงบังเกิดขึ้นจากธรรมบรรณาการเล่มนี้ คณะศิษย์ขอน้อมถวายกุศลแด่หลวงพ่อ ขอคุณพระรัตนตรัย และบารมีของหลวงพ่อ ตลอดจนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายโปรดประทานพร และอภิบาลให้ วัดปิปผลิวนารามเจริญเป็นหลักหนึ่งของพระศาสนา สมดังปณิธานของหลวงพ่อที่ได้ตั้งไว้ ขอให้ท่านทั้งหลายที่ได้มาร่วมในงานนี้มีความสุข มีความเจริญในธรรมานุธรรมปฏิบัติ มีโรคาพาธแต่เพียงเบาบาง มีความราบรื่นในชีวิต และสำเร็จกิจทุกสิ่งดังประสงค์ตลอดไป

คณะกรรมการวัดปิปผลิวนาราม



ทางแห่งวิปัสสนา ๑

หลวงพ่อจะขอเริ่มธรรมปริยาย ในสมาธิอันเข้าถึงวิปัสสนากรรมฐาน คือฐานที่ตั้งแห่งการเพ่งด้วยปัญญา ให้บรรดาศิษย์ทั้งหลาย อุบาสกอุบาสิกาและผู้ที่มีศรัทธาทั้งหลาย ได้ถือเป็นข้อปฏิบัติเพื่อประโยชน์ เพื่อความร่มเย็นภายในต่อไป แต่ข้อสำคัญขอให้ทุกคนได้เข้าใจว่า สมาธิมีกี่อย่าง และวิปัสสนากรรมฐาน หมายความว่าอะไร บางท่านที่อาจจะพอเข้าใจบ้างแล้ว แต่ฟังอีกก็คงไม่เสียประโยชน์อะไรหรอกนะ **สมาธิ คือ ความตั้งมั่น ตั้งมั่นภายใน และภายนอก** *ภายนอก คือตั้งมั่นด้วยกายที่นั่งตรง ไม่ขยับเขยื้อน ไม่กระดิก เป็นสมาธิที่หนักแน่นที่แน่นอน ส่วนสมาธิภายใน คือความเป็นหนึ่งของการสำรวม*

ความรู้สึก ให้เป็นจุดเดียวอยู่ภายใน ไม่ฟุ้งซ่านออกภายนอก ไม่รับรู้ภายนอก เป็นอย่างนี้ นี่คือสมาธิในวิปัสสนากรรมฐาน สมาธิเท่าที่ได้พูดนี้ หลวงพ่อได้พูดไปแล้วในเทป แนะแนว-ปฏิบัติกรรมฐาน ที่ได้แสดงธรรมปริยายไปแล้วนั้น นี้จะพูดย้ำอีกทีหนึ่ง...

สมาธิแบ่งออกเป็น ๖ หมู่ด้วยกัน

หมู่ที่ ๑ คือ สมาธิทางกาย คือ กายที่นั่งนิ่ง นั่งตรงแน่ว ไม่ขยับเขยื้อน เป็นชั่วโมง หรือสองชั่วโมงก็ตาม ไม่ขยับ-เขยื้อน แต่ภายในไม่นิ่ง คือ จิตยังวอกแวก คิดโน่นคิดนี่ ยังวุ่นวายอยู่ แต่กายภายนอกนิ่ง นี่เป็นสมาธิทางกาย เป็นหมู่ที่ ๑

หมู่ที่ ๒ คือ สมาธิทางใจ คือ กายภายนอกขยับ-เขยื้อน แต่ภายในนิ่งแน่วแน่ ไม่รับรู้ภายนอก แต่ภายนอกก็แสดงกิริยาอาการ ขยับเขยื้อนไปดังเช่น คนที่เขียนภาพอย่างจิตรกร หรือช่างปั้น กายภายนอกเขาหยิบ เขาเขียน เขาขีด เขาระบาย เขาต่อ เขาแต้ม เขาเติมไป ขยับเขยื้อนไป แต่ตาเขาจ้อง ใจเขาจ้องเพ่งอยู่ที่ภาพ หรือ ที่ประติมาที่เขาเขียน หรือที่เขาปั้น คนมายืนล้อมอยู่ภายนอกเขาไม่รับรู้ นี่เป็นสมาธิภายใน แต่ภายนอกขยับเขยื้อน อันนี้เป็นหมู่ที่ ๒

หมู่ที่ ๓ เป็นสมาธิทั้งภายนอกและภายใน คือ กาย

ก็ไม่ขยับเขยื้อน นั่งนิ่งเป็นประติมา เฉย ไม่รับรู้ ไม่ขยับเขยื้อน ยุงจะกัด มดจะกัด อะไรจะตอม ไม่ขยับเขยื้อน ภายในก็ตั้งมั่น ไม่รับรู้ภายนอก นิ่งแน่วแน่ มีสติคุมอยู่อย่างมั่นคง ไม่หวั่นไหว นี่คือ เป็นสมาธิที่เป็นทั้งภายนอกและภายใน นี่เป็นหมู่ที่ ๓

หมู่ที่ ๔ *คือ บริกรรมสมาธิ คือ มีสมาธิทั้งภายนอกและภายใน แล้วก็มีความระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ ด้วยสติสัมปชัญญะ นึกเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้อยู่กับที่ ให้เป็นจุดเดียว นี่เป็นบริกรรมสมาธิ เป็นหมู่ที่ ๔*

หมู่ที่ ๕ *คือ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นหนักแน่นและแน่วแน่ แต่ยังต้องประคองกันอยู่ ด้วยสติและสัมปชัญญะ นี่เป็นหมู่ที่ ๕*

หมู่ที่ ๖ *คือ แน่วแน่เด็ดขาด เด็ดขาด ไม่รับรู้ภายนอก มีแต่ภายในอย่างเดียวที่แผ้วผ่องกระจ่าง หนักแน่น ตั้งมั่น มั่นคง ไม่หวั่นไหว นี่เป็นหมู่ที่ ๖*

สมาธิจึงมี ๖ ประการด้วยกันอย่างนี้ เพราะฉะนั้นผู้ที่เข้าสมาธิ ก็ต้องฝึกตามขั้นตามลำดับไป เหมือนเราตักน้ำที่ไหลหลากในแม่น้ำลำคลอง ที่มีโคลนตมขุ่นขึ้นไว้ในชามอ่าง หรือในภาชนะตั้งไว้ **ธรรมดาน้ำที่ไหลหลากอยู่ในลำคลอง หรือในแม่น้ำย่อมขุ่นเป็นตม ไม่ใส ไม่ผ่องใส ไม่สะอาดฉันใด**

บรรดาจิตของสัตว์บุคคลทั้งหลายก็ฉันนั้นเหมือนกัน คือ ความวุ่นวาย ความข้องอยู่ ความเกี่ยวข้อง ความสับสน ทำให้จิตภายในขุ่นมัวอยู่เสมอ ไม่แจ่มกระจ่าง ที่นี้น้ำเมื่อตัก อยู่ในอ่าง ในภาชนะตั้งเอาไว้นาน ตะกอนก็ตกลง ความขุ่นก็ตกลง น้ำก็ใสขึ้นเห็นเงาค่อย ๆ ชัดขึ้น จนตะกอนตกถึงก้นอ่าง หรือก้นภาชนะ ก็มองดูเห็นเงาหน้าเราเองได้ชัดเจนอย่างนี้ นี้ก็เหมือนกับการบริกรรมในสมาธิที่หนักแน่น เด็ดขาด ไม่หวั่นไหว ไม่รับรู้ภายนอก ไม่วอกแวก ไม่คลางแคลง ก็แจ่มใส เป็นสมาธิที่แน่วแน่ เด็ดขาด ยกขึ้นสู่ปัญญาได้อย่างนี้ นี่คือสมาธิที่เริ่มต้นเข้าสู่วิปัสสนากรรมฐาน *วิปัสสนากรรมฐานแยกออกเป็น วิปัสสนาหนึ่ง กรรมฐานหนึ่ง วิปัสสนา คือ การเพ่งด้วยปัญญา กรรมฐาน คือ ฐานที่ตั้ง คือฐานที่ตั้งของการเพ่งด้วยปัญญาอย่างนี้* หรือเปรียบก็เหมือนว่าเราเพ่งดูอะไรบางอย่าง หรือเราเพ่งอยู่ภายใน เหมือนผู้ที่มีความคิดบางอย่าง อย่างคนที่ทำงานมีตำแหน่งหน้าที่รับผิดชอบ เผชิญกับงานบางอย่างที่ต้องใช้สมองไตร่ตรองให้ละเอียด บุคคลผู้นี้ก็จะนั่งหลับตา จิตนึกพยายามจับต้นสายปลายเหตุให้แจ่มแจ้ง จนกระจ่าง จนเข้าใจ จึงลงมือเขียนหรือลงมือสั่งได้ อย่างนี้ก็เหมือนกัน

วิปัสสนา คือ การเพ่งด้วยปัญญา *จะเป็นการเพ่งในรูป*

ก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี รสก็ดี สัมผัสก็ดี หรือ ความนึกคิดก็ดี เป็นการเพ่งเฉพาะเจาะจง อย่างที่พระบรมศาสดาของเราได้ทรงประทับที่โคนโพธิ์ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในปฐมยามทรงเพ่งด้วยปัญญา ไต่ถาม ปุจฉาวิสัชชนาด้วยพระองค์เองในปัจจยาการ คือ เบื้องต้นได้ทรงนั่งนิ่ง แน่วแน่ อย่างที่ทรงกระทำปฏิญาณด้วยพระองค์เองว่า ถ้าหากว่าเราไม่บรรลุโพธิญาณตราบใด แม้เนื้อ หนัง เอ็น กระดูก จะแห้งไปก็ตามที เราจะไม่ลุกจากที่นั่งแห่งนี้ นี่ทรงตั้งเป็นฐานที่ตั้งในกรรมฐานของพระองค์ ในการเริ่มแรกที่จะทรงตรัสรู้ นี่พอทรงตั้งฐานที่ตั้งอย่างนี้แล้ว ก็ทรงเริ่มพิจารณา ทรงถามเพื่อให้ได้ปัญญา โดยตอบคำถามของพระองค์อยู่ภายใน ให้ถูกต้องให้ตรง ก็ถามว่าทำไมจึงต้องเจ็บ ต้องแก่ ต้องตาย ทรงถามย้ำอย่างนี้ ทรงถามพระองค์เอง ด้วยพระองค์เอง อยู่เดียวดายพระองค์เอง ไม่มีคู่ตอบ แต่ถามเพื่อปลุกภายในให้ได้คำตอบ เหตุใดจึงต้องเจ็บต้องแก่ ต้องตาย ต้องพลัดพราก ต้องคร่ำครวญ ต้องคับแค้นใจ ถามไปถามมาอยู่อย่างนี้ ถามเรื่อยไป ทรงไตร่ตรองถามอยู่อย่างนั้น จนได้คำตอบ คำตอบอะไร? *คำตอบคือว่า ก็เกิดมาทำไม ก็เพราะชาติ ชาตะ ความเกิด เมื่อเกิดมาแล้ว ก็ต้องแก่ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพราก ต้องคร่ำครวญ คับแค้นเป็น*

ธรรมดา มันเป็นธรรมดา นี่เป็นตัวอย่าง นี้คือ วิปัสสนากรรมฐาน ต้องถึงพร้อมด้วยสมาธิที่หนักแน่น เพราะฉะนั้นในกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานนี้จึงเป็นของละเอียด เป็นของที่สุขุม ลึกซึ้ง เวไนยบุคคลโดยเฉพาะเท่านั้น จึงจะศึกษา จึงจะปฏิบัติได้ ตามกำลังบารมี กำลังปัญญาของแต่ละบุคคลซึ่งไม่เหมือนกัน แต่หากมีความเพียรหนักแน่นเหมือนกัน ก็ผ่านไปได้ไม่ยากนัก

ในกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐานนี้ เบื้องต้นควรทำอย่างไร นี่เป็นข้อสำคัญ ไม่ใช่ว่านึกจะทำ ก็มานั่งขัดสมาสหลับตานิ่ง ได้เหมือนกัน ไม่ใช่ไม่ได้ แต่ว่าไม่ได้อะไร ไม่ได้ความ ไม่ได้ปัญญาอะไร เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าของเราทรงประทับอยู่ที่ริมแม่น้ำเนรัญชราโคนต้นโพธิ์ ในเบื้องต้นทรงรับสั่งว่า ตราบใดที่ยังไม่บรรลุจะไม่ลุกจากที่นั่ง พระองค์ทรงปฏิบัติ ไต่ถามปัจจยาการที่หลวงพ่อพูดเมื่อตะกี้ คือ ทำไมต้องเจ็บ ต้องแก่ ต้องตาย ต้องคร่ำครวญ ต้องเหี่ยวแห้งใจ ก็ได้คำตอบว่า เพราะเกิดมาทำไม เพราะว่าเกิดมาจึงเป็นเช่นนั้น นี่ปัญญาที่ว่านี้มันตอบขึ้นภายในเอง ความแจ่มแจ้งเกิดขึ้นภายในเอง การฝึกในการเข้าวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ที่ฝึกต้องตั้งใจด้วยความมั่นใจจริง ไม่ย่อท้อ ไม่ถอยหลัง เหมือนเวลาที่ทรง

อธิษฐานทรงปฏิญาณไว้เหมือนกัน เพราะอะไร เพราะวิปัสสนากรรมฐานเป็นการปฏิบัติธรรมที่ละเอียด สุขุม ลึกซึ้ง บุคคลผู้เป็นเวไนยบุคคล คือบุคคลที่มีปัญญา จึงจะปฏิบัติได้แต่ตามกำลังที่ไม่เหมือนกัน แต่เมื่อแจ่มแจ้งแล้วก็มีความรู้สึก มีความเห็นอย่างเดียวกัน *ฉะนั้นที่ทรงตรัสไว้ในธรรมจักรกัปปวัตนสูตร ทรงรับสั่งว่า เมื่อตราบใดที่จักษุคือ ดวงตาเห็นธรรม ญาณความรู้แจ่มแจ้ง ปัญญาความผ่องใสแห่งความรอบรู้ โดยชัดแจ้งไม่ติดขัด วิชชา คือ ความมั่นคง ถึงพร้อมด้วยกำลัง คือ พละแห่งอิทธิและมโนมยิทธิ นี่อันที่สี่ อันสุดท้ายท่านว่า ความสว่างแจ่มแจ้งไม่มีที่ติดขัด แจ่มแจ้ง รอบรู้สิ้นทุกสิ่ง ทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน ฉะนั้นในธรรมจักรจึงได้ทรงตรัสไว้ว่า จักษุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง เกิดขึ้นแก่พระองค์ท่านความตรัสรู้ก็มี*

นี่ก็เหมือนกัน ผู้ที่ปฏิบัติในกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐานก็พึงทำอย่างนั้นเหมือนกัน ฉะนั้นการปฏิบัติในกรรมฐานใหญ่ ๆ ในฝ่ายนี้ ในฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานนี้ ควรทำอย่างไร หลวงพ่อจะบรรยายให้ฟังโดยละเอียด เพื่อเป็นข้อปฏิบัติของผู้ที่ใฝ่ธรรม ในทางเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ให้ได้เข้าใจแจ่มแจ้งต่อไปตามลำดับ ถ้าหากมีเวลาหลวงพ่อจะได้พูดถึง เมื่อมีอิทธิแล้ว

การนึกเข้าฌาน การอยู่ในฌานควรทำอย่างไร แล้วการถึงที่สุดแห่งกำลัง อิทธิวิธิ หรือ มโนมยิทธิ การบิดเบือนกาย หรือการนึกระลึกชาติของตัวแต่ปางก่อนเป็นอย่างไร ก็จะได้บรรยายตามลำดับไป ตามโอกาส ตามเวลานะ นี่พูดไว้ก่อน แต่ว่าข้อสำคัญคือ หลวงพ่ออยากให้ทุกคนได้เข้าใจ ในวิปัสสนากรรมฐานอันมีสมาธิเป็นตัวนำ ให้เข้าใจเสียก่อน เริ่มต้นควรปฏิบัติอย่างไรก่อนที่จะเข้าในสมาธิ ก่อนที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน นี่เป็นข้อสำคัญที่ควรจะรู้ไว้ก่อน ฉะนั้นหลวงพ่อจะพูดให้ฟังโดยละเอียด ตามลำดับต่อไปนะ ตั้งใจฟังให้ดี

ผู้ที่มีความศรัทธา จะเข้าฝึกอบรม ในสมาธิวิปัสสนา-กรรมฐาน เรียกว่า สมาธิจิตก็ได้ ควรประพฤติอย่างไร? คือผู้ที่เข้าฝึกต้องสมาทานศีลซะก่อนให้ดี ชำระศีลให้ดี ให้บริสุทธิ์ให้ผ่องแผ้ว ทำใจให้สะอาดหมดจด ชื่นบาน ไม่ติดขัด ไม่มีข้อสงสัย และอีกอย่างหนึ่งไม่ใช่ปุ๊บปั๊บไปนั่งขัดสมาส วางมือหลับตา ไม่ใช่อย่างนั้น คือ เมื่อได้สมาทานศีล พิจารณาศีลของตัวเองแล้ว ภายหลังเสร็จจากการสวดมนต์ทำวัตรแล้วเป็นธรรมดาผู้ที่เข้าฝึกกรรมฐานจะต้องมีพื้นฐานการชำระศีลการสวดมนต์ซะก่อน จุดธูปเทียนให้ดีนะ ใช้ธูปที่หอม บางคนเคยถามหลวงพ่อว่า ไม่ต้องมีธูปไม่ได้หรือครับ ไม่ได้หรือคะ

ก็ได้ ๆ แต่นั่นคือ การทำสิ่งใดถ้าครบบริบูรณ์ในข้อวัตรปฏิบัติ ก็เป็นสิ่งที่น่าชม น่าเอ็นดู เป็นสิ่งที่งดงาม เพราะฉะนั้นผู้ที่เข้าปฏิบัติเมื่อสมาทานศีล จุดธูปเทียนสวดมนต์เสร็จแล้ว กราบเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิให้ดี เมื่อได้พักจากการเหนื่อยจากการสวดมนต์ไปแล้ว ก็เข้านั่งขัดสมาธิ ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่า ๆ อันไม่ใช่วิสัยวินัยของผู้เข้าสู่การฝึกในกรรมฐาน เพราะฉะนั้นเพื่อทำอานิสงส์ที่กล่าวนี้ให้มั่นคง ให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น จึงสมควรที่ผู้เข้าฝึกทั้งหลาย จะได้ทำการเจริญสมาธิภาวนาเป็นเบื้องต้นซะก่อนคือ ทำใจให้แน่วแน่อย่างที่หลวงพ่อว่า *ผู้ที่เข้าฝึกในสมาธินี่เบื้องต้น บางคนธาตุภายในไม่เหมือนกัน ความรู้สึกก็ไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นบางคนพอนั่งขัดสมาธิแล้วก็หลับตาได้ บางคนหลับไม่ได้ ผู้ที่หลับตาได้ก็สำรวมให้ดี ตั้งใจให้ตรง มีความมั่นคง ให้ดี ส่วนผู้ที่หลับตาไม่ได้ ก็ให้นั่งขัดสมาธิประสานมือให้ดี มองไปข้างหน้า มองไปเฉย ๆ อย่าไปจับความหมายข้างหน้ามีภาพอะไร มีรูปอะไร หรือ มีต้นไม้ใบหญ้า หรือมีสิ่งที่อยู่ข้างหน้าอย่างไร อย่าไปมั่นหมายเข้า อย่าไปจับไปเพ่งเข้ามองเฉย ๆ เหมือนอย่างสิ่งนั้นไม่มี ไม่ได้ตั้งอยู่ต่อหน้าเรา รู้เท่าทันแล้วกระทำใจให้มั่นคง มีสติคุมให้ดี* ข้อนี้เรียกว่าเป็นสมาธิจิต ตามพระบาลีเรียกว่า เจโตสมาธิ ก็ได้ คือ เบื้องต้นต้องอยู่สงบ

ระงับเสียก่อน อย่างพระบรมศาสดาตอนทรงตรัสรู้ที่ริมแม่น้ำเนรัญชรา ก็ทรงปฏิบัติอย่างนี้เหมือนกัน คือ วางพระทัยเฉยก่อน ยังไม่ตั้งต้นคำถามอะไร ทรงหายใจอัสสาสะ ปัสสาสะเข้าออกเป็นธรรมดาเบาโปร่งดี ทรงวางพระทัยเฉย ไม่วอกแวก เมื่อตั้งมั่นดีแล้ว ก็ยกขึ้นสู่ปัญญาพิจารณาไต่ถามทีเดียว เป็นปุจฉาวิสัชชณาอย่างที่หลวงพ่อได้ว่าเมื่อตะกี้ เพราะอะไร เพราะเป็นการเข้าไปอยู่ระหว่างความสงบระงับ นี่เป็นบาทฐานที่มีคุณอย่างยิ่ง เป็นเสมือนเครื่องมือสำหรับเบิกทาง ไปสู่การเจริญมรรคผลภาวนาในขั้นสูงต่อไป

นี่หลวงพ่อสมควรจะบอกวิธีการ อาการ หรือ ข้อปฏิบัติที่ควรทำอย่างไร ก่อนที่จะเข้าสู่วิปัสสนาสมาธิกรรมฐาน หลวงพ่อจะขอแนะนำข้อปฏิบัติก่อนเข้าสมาธิ ให้ผู้ใฝ่ในธรรมทั้งหลายได้เข้าใจเป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑. *ให้มีผ้าสำหรับปูรองนั่งหนึ่งผืน* ขนาด*เท่ากับผ้านิสีทนะที่พระภิกษุสงฆ์ปูนั่ง ทุกคนต้องมีผ้าปูที่นั่ง* เพราะเมื่อเข้าสมาธิ ทุกคนจะต้องมีอาสนะที่นั่งเป็นของตนโดยเฉพาะ *เป็นการอธิษฐานที่นั่งว่าเมื่อข้าพเจ้าปูที่นั่งลงแล้ว เมื่อข้าพเจ้านั่งลงแล้ว ถ้าไม่ครบเวลา ข้าพเจ้าจะไม่ลุกขึ้น ไม่กระดุกกระดิก ฟ้าจะถล่มแผ่นดินจะทลาย ไฟจะไหม้ก็จะไม่ลุกขึ้น* ยอมตายคาที่นั่ง อันนี้

นี่เป็นข้อปฏิบัติสำหรับผู้ฝึกพระกรรมฐานอย่างยิ่ง เหมือนกับพระบรมศาสดาของเรา ได้ทรงอธิษฐานที่โคนต้นโพธิ์เหมือนกันว่า ตราบใดที่ยังไม่บรรลุโพธิญาณ เนื้อหนังจะแห้ง กระดูกจะแห้งไป เราจะไม่ลุกจากที่นั่งแห่งนี้ นี่ก็เหมือนกัน คือ การประพฤติอย่างนี้เป็นสัจจะ เป็นความแน่นอน ความมั่นใจแก่ตนเองด้วย ความอิ่มเอมด้วย นี่ข้อสำคัญ ขอให้มีทุกคนนะ

๒. *ให้พิจารณาเลือกดูสถานที่สำหรับจะนั่งบำเพ็ญให้เหมาะแก่อัธยาศัย* แล้วปัดกวาดให้สะอาดเสียก่อนจึงปูผ้าลงนั่ง คือ ให้ละเอียด ให้รอบคอบ ไม่ให้สัพเพร่า เพราะเดี๋ยวปูผ้าไม่ดูมดง่าม มดคันมันกัด หรือ มีแมลงมันไต่ขึ้นมา เป็นการทำลายสมาธิโดยใช่เหตุ เป็นการบกพร่อง ถือว่าเป็นการละเลย เพราะฉะนั้นให้ทุกคนได้เข้าใจในเรื่องนี้ให้ดี ดูให้ดีอย่าด่วนได้ อย่าด่วนนั่งลงไป หรืออย่าด่วนปูผ้าลงไป ดูให้ดีปัดกวาดให้ดี ให้สะอาดให้ดี ซะก่อนนะ

๓. *เมื่อปูผ้ารองนั่งเรียบร้อยแล้ว ก็อย่าเพิ่งด่วนนั่งทีเดียว* ให้ยืนพิจารณาดูผ้าปูนั่งนั่นซะก่อนสักอึดใจนึง ทั้งนี้เพื่ออะไร เพื่อพิเคราะห์ผ้าปูที่นั่ง เรียบร้อยดีหรือเปล่า มีอะไรบ้างอยู่ใต้ผ้านั่ง หรือรอบข้างๆ ผ้านั่ง จะได้แก้ไข จะได้ทำให้สะอาดให้หมดจด ยิ่งขึ้น

๔. เมื่อได้พิจารณาตามข้อ ๓ เสร็จแล้วก็ให้มองอาสนะด้วยความตั้งใจและจงใจ ก้าวเข้าสู่ผ้ารองนั่ง แล้วนั่งลงให้เป็นที่สบายเรียบร้อย ให้นั่งสบายจริง ๆ คือ ขัดสมาสสมาธิไม่ให้ข้อกระดูกขบกัน ไม่ให้ลำแข้ง หรือ ไม่ให้ส่วนฝ่าเท้าไปขัดกัน หรือไปทับกัน ซึ่งจะเกิดการเจ็บปวดขึ้นในภายหลัง *การนั่งจะนั่งขัดสมาธิขวาซ้อนซ้าย ซ้ายซ้อนขวาก็ได้ตามแต่สะดวก ไม่จำเป็นจะต้องนั่งขวาทับซ้ายตลอดไป หรือ จะรวบขาเข้ามาเฉย ๆ โดยไม่ซ้อนขาก็ได้* นี่เป็นการนั่ง คือว่าให้นั่ง*ให้สบาย จะได้ไม่เดือดร้อนในภายหลัง* หรือ หากว่าถ้านั่งพับ-เพียบได้ ก็ให้นั่งพับเพียบตัวตรงได้เหมือนกัน สำหรับอุบาสิกาบางคนที่อ้วนก็นั่งพับเพียบได้ หรือ ผู้ที่อ้วนก็นั่งพับเพียบได้หลวงพ่อจะได้พูดต่อไป หรือจะนั่งในอาการคุกเข่าราบก็ได้ สุดแต่อาการนั่งในอาการไหนตามที่เห็นว่าสะดวกสบาย ไม่เป็นการลำบากและฝืนร่างกาย

ถ้าเป็นผู้ที่มีร่างอ้วนใหญ่ ไม่สามารถจะนั่งขัดสมาสหรือนั่งในอาการดังกล่าวข้างต้นนั้นได้ ก็ให้จัดหาม้าไม้ จะเป็นรูปกลมหรือสี่เหลี่ยมก็ได้ มีความสูงขนาดที่นั่งแล้ว พอที่จะตั้งท่อนขาทั้งสองได้เป็นมุมฉากตรง แล้วขาทั้งสี่ของม้านั่งให้เสมอกันอย่าให้งอกแงกโคลงเคลงได้ ส่วนการวางมือนั้นจะวางซ้อนกัน

บนตักก็ได้ หรือ จะวางบนเข่าทั้งสองก็ได้ ทั้งนี้ก็หมายความว่า ให้เป็นการนั่งที่สบายแก่ร่างกาย อย่าให้เป็นการฝืนและลำบาก อันจะเป็นอุปสรรคต่อการเจริญภาวนา อันนี้สำคัญนะ หลวงพ่อขอย้ำ *การนั่งนี่สำคัญ ไม่ใช่ ปุ๊บปั๊บไปนั่งหลับตา อย่างที่เห็นๆ มา หลวงพ่อก็ต้องคอยเตือนเสมอ ดูให้ดี การนั่งดูให้ดี ดูให้ละเอียด ให้สะดวก อย่าไปติดขัดอะไรขึ้น มันจะลำบาก สมาธิก็จะไม่ตั้งมั่น สติก็จะไม่ตั้งมั่น ความรู้สึกตัวมันจะปลุกไปในความลำบากทรมานของร่างกาย ที่ไปขัดกันเข้าอย่างนี้*

๕. เมื่อได้นั่งเป็นที่แน่ใจในความสะดวกสบาย ไม่ขัดเขินแล้ว ต่อไปก็ให้กำหนดอธิษฐานที่นั่งนั้นว่า เราจะนั่งบำเพ็ญเพียรเจริญสมาธิภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน ณ บนที่นั่งนี้ จะไม่ลุกขึ้นเป็นอันขาด จนกว่าจะถึงเวลาที่ได้กำหนดไว้ แม้จะมีเหตุใดๆ เกิดขึ้นก็ตาม อย่างที่หลวงพ่อได้พูดเมื่อตะกี้ คือ ที่นั่งนี่เป็นการแสดงสัจจะแสดงความมั่นคงของเรา ขึ้นนั่งบนที่นั่งนั้นแล้ว ตามกำหนดเวลาว่า เรานั่งบน ที่นั่งนี่ชั่วโมงนึง หรือสองชั่วโมง หรือครึ่งชั่วโมง ถ้ายังไม่ครบเวลา จะมีเรื่องอะไรตึงตังมาโครมครามมา ฝนจะตก พายุจะพัด เราไม่ขยับจากที่นั่งแห่งนี้ เป็นสัจจะเด็ดขาด นี่ข้อสำคัญ สัจจะความตั้งมั่นนี่สำคัญมาก สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ฉะนั้นขอให้

ปฏิบัติให้ถูกต้องให้ดีนะ นิสีทนะที่นั่งหรือผ้าที่ปูนั่งนี่ โดยมาก ผู้ที่ปฏิบัติในกรรมฐานนี้ จะถือติดมือไปทุกแห่ง ใส่ในกระเป๋า ใส่ถุงติดมือไป เมื่อถึงเวลาเข้าหาตามวัด หรือ เข้าสวดมนต์ ก็คลี่ออกมาปูนั่งได้ แล้วอย่ากระดากกระเดื่อ ถ้าใครถามก็ชี้แจงให้ฟัง ให้ถูกต้อง *การปูที่นั่งนี่เพื่อกำหนดที่นั่ง ที่แน่นอน ไม่ปะปนกับใคร แล้วเป็นการแสดงความจริงใจ ในการที่เราจะบำเพ็ญกรรมฐานให้แน่นอน ให้หนักแน่นยิ่งขึ้น บรรลุผลยิ่งขึ้น ขอให้จำพวกนี้ไว้ให้ดีนะ*

๖. *การเข้าสู่วิปัสสนาสมาธิกรรมฐาน ให้กำหนดเวลาที่จะออกจากสมาธิกรรมฐานให้แน่นอน* การกำหนดทีแรกยังไม่คุ้นเวลาดี ก็ให้มีนาฬิกากำหนดเวลาตั้งไว้ จะเป็นนาฬิกาปลุกก็ได้ แต่ไม่ให้ดังเกร๊ง ให้ดังกริ๊กเดียว แล้วถึงออกจากสมาธิกรรมฐาน แต่เมื่อคุ้นแล้วคือฝึกจนคุ้น จนไม่ต้องใช้นาฬิกา ไม่ต้องใช้สัญญาณใดๆ ออกจากสมาธิได้เอง ตามกำหนดเวลาที่ได้ตั้งไว้อย่างนี้ ถ้าเราทำได้อย่างนี้ล่ะก็ ความมั่นใจ ความอิ่มเอมใจ ความผ่องใสภายใน ความมั่นใจก็จะมีขึ้น เรียกว่า ตนเองได้กระทำกรรมฐานให้รุดหน้าไปแล้ว คือ ความมั่นคงภายในได้แสดงออกมาเอง

๗. *การนั่งให้นั่งตั้งตัวตรงเป็น ๙๐ องศา เป็นเส้นดิ่ง*

คือ กระดูกสันหลังตั้งตรงไม่เอนไปข้างหน้า หรือ ไม่หงาย-หลัง หน้ามองตรง ไม่แหงน และไม่ก้ม ส่วนตาเมื่อยังไม่หลับให้มองตรงไปข้างหน้า อย่างไม่มีจุดหมาย ดังที่หลวงพ่อได้พูดมาเมื่อตะกี้นะ คือ มองตรงๆ อย่าใส่ใจ เมื่อเราไม่ใส่ใจสิ่งที่อยู่ตรงหน้าเราก็เป็นอิสระภายใน ความปลอดโปร่ง ความไม่กังวล ความแจ่มแจ้ง ก็มีอยู่พร้อมในขณะนั้น นี่ทำให้กรรมฐานผ่องใสขึ้น นี่เป็นข้อสำคัญเหมือนกัน

๘. *เมื่อทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว ให้พนมมือกล่าวคำนอบน้อม ต่อพระบรมศาสดาผู้เป็นพุทธบิดาแห่งเราในทางธรรมวินัย* คือให้ว่า **นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ** ๓ ครั้ง อย่างที่เคยว่า ให้ว่าช้าๆ อย่าว่าเร็ว ว่าเร็วไม่สมควร และให้ชัดถ้อยชัดคำด้วย เมื่อเสร็จแล้วต่อจากนั้นก็ให้กล่าวมอบอัตภาพและชีวิต ไว้แด่พระบรมศาสดาและต่ออาจารย์ ที่ตนเข้ามอบตัวเข้าฝึก เพื่อป้องกันความหวาดหวั่นอันจะเกิดขึ้นในระหว่างเจริญวิปัสสนากรรมฐาน *คำที่จะกล่าวมอบอัตภาพและชีวิต ให้กล่าวดังนี้ คือ ข้าแต่พระบรมศาสดา ข้าพระองค์ขอมอบถวายชีวิตและอัตภาพนี้ ไว้แด่พระองค์ ว่า* ๓ *ครั้งนะ ว่าให้ชัดถ้อยชัดคำ ตั้งใจว่าให้ดี* แล้วถัดจากนั้น ก็เป็นการมอบแด่อาจารย์ที่ตัวมอบตัวเข้าฝึก ให้ว่าดังนี้ *ข้าแต่ท่าน-*

อาจารย์ ข้าพเจ้าขอ มอบชีวิตและอัตภาพนี้ แด่ท่านอาจารย์ ว่า ๓ ครั้งนะ และก็เพื่อ ความหนักแน่นมั่นคงต่อไป เพื่อความเย็นใจ ก็ให้ว่าต่อไปอีกดังนี้ คือ ให้กล่าวว่า *ขอเดชะพุทธานุภาพ ตลอดทั้งอานุภาพแห่งไตรสิกขา และอานุภาพแห่งท่านอาจารย์ พร้อมทั้งเทวานุภาพ และอานุภาพแห่งความศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายทั่วอนันตจักรวาล จงได้คุ้มครองรักษาข้าพเจ้าให้ปราศจากอุปัทวันตรายทุกประการ ตลอดแห่งกาลเวลาที่ข้าพเจ้า ได้เข้าสู่พระสมาธินับแต่นี้เป็นต้นไป เทอญ* หลวงพ่อย้ำอีกทีนะ ย้ำอีกทีนึง คือให้ว่าดังนี้ คือ ให้กล่าวคำหลังจากที่เราได้ ขอมอบชีวิตและอัตภาพแด่อาจารย์แล้ว ให้ว่าดังนี้ ขอเดชะพุทธนานุภาพ ตลอดทั้ง อนุภาพแห่งไตรสิกขา และอานุภาพแห่งท่านอาจารย์ พร้อมทั้งเทวานุภาพ และอานุภาพแห่งความศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ทั่วอนันตจักรวาล จงได้คุ้มครองรักษาข้าพเจ้า ให้ปราศจากอุปัทวันตรายทุกประการ ตลอดแห่งกาลเวลา ที่ข้าพเจ้าได้เข้าสู่ พระสมาธินับแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญ ว่าให้ชัดๆ นะ จะงาม เพราะ และก็นั่งซะ

นี้การนั่งกรรมฐานแบบนี้ นั่งเป็นเอกเทศคนเดียว งามมาก ทุกอย่างฝึกให้ได้ นี่ต่อจากนั้นก็ให้วางมือลง ดังที่กล่าวไว้ในข้อต้น ในข้อที่ ๔ ที่ว่ามา แล้วให้ทำความรู้สึก

ภายในและภายนอก ของร่างกายให้สะดวกสบาย คือ ไม่ให้ขัดกัน คือนั่งมือประสานกันให้ดี อย่างหน้าร้อนเหงื่อมันจะออกก็เอาผ้ารองฝ่ามือไว้ มือข้างนึงก็ทับบนผ้านั้น เหงื่อมันจะได้ไม่เปื้อนหลังมือ ทำความรำคาญเมื่อเวลานั่งอยู่ คือจะคันบ้างอะไรบ้าง พยายามดูวิธีการให้ดีนะ แล้วรักษาลมหายใจเข้าออกให้เท่ากัน คือ ถ้าหายใจเข้ายาว ก็ให้หายใจออกยาว ให้สม่ำเสมอกัน นี่กรรมฐานบทนี้ท่านเรียกว่าเป็น **“อานาปานสติกรรมฐาน”** ที่หลวงพ่อได้ให้การฝึกแก่บรรดา ศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย และผู้ที่สนใจทั้งหลายที่เข้าไปฝึกที่วัดอยู่ ๑๐ วันบ้าง ๑๕ วันบ้างอย่างนี้ หรือ ที่บรรดาพระอันเตวาสิก ที่อยู่กับหลวงพ่อที่วัดก็ได้ฝึกอย่างนี้ *ฝึกในอานาปานสติกรรมฐาน คือ กำหนดจับลมหายใจ มีสติจับลมหายใจเข้าออก รู้อาการลมหายใจเข้าออกทุกระยะ อย่างที่ว่ามานี้ว่า ถ้าหายใจเข้ายาวก็หายใจออกยาว ให้สม่ำเสมอกัน ถ้าหายใจเข้าสั้น ก็หายใจออกสั้น ให้สม่ำเสมอกัน และทั้งคอยระวัง ให้มีความรู้สึก ในอาการของลมหายใจเข้าออกทุกระยะ อย่าเผลอสติหลงลืม หรือถ้าบังเอิญเผลอ ก็ให้สังวรณ์ระวัง อย่าให้พลาดได้อีก คือ* **ต้องมีความเคร่งครัด สติคุมอยู่เสมอ แน่วแน่ และมีความรู้สึกตัวอยู่ทั่วพร้อมด้วย** *คือ มีสติแต่ไม่รู้สึกตัว มันเผลอง่าย*

มีความรู้สึกตัวแต่ไม่มีสติ ก็พลาดอีกเหมือนกัน ฉะนั้นสติและความรู้สึกตัวจึงคู่กันเสมอไป

ฉะนั้นในมหาสติปัฏฐานสี่ จึงทรงรับสั่งว่า **สัมปชาโน-สติมา วิเนยโลเก อภิชชาโทมนัสสัง** *คือ เราถึงพร้อมด้วยความรู้สึกตัว และความระลึกได้ กำจัดความยินดียินร้ายในโลกนี้เสียให้พินาศ* อย่างนี้ ฉะนั้นให้ตั้งสติสัมปชัญญะ จดจ่ออยู่เพียงที่ลมหายใจเข้าและออกเท่านั้น ไม่วอกแวก อย่าหันเหไปรับรู้ในเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้นภายนอก หรืออย่ารับเข้ามาภายในให้มีความอุตสาหะพยายามดับความนึกคิด ทุกอย่างภายนอกให้หมดไป ทุกประการ ดับให้สิ้นเชิง มีความสงบอยู่ภายในให้มีความรู้สึกภายใน จดจ่ออย่างเดียว เป็นจุดเดียว ไม่วอก-แวก ไม่ข้องแวะภายนอก คือ ไม่รับรู้ภายนอก เอาใจใส่อยู่ภายในแต่อย่างเดียว ทำความแจ่มกระจ่าง ตาภายนอกหลับก็จริงแต่ภายในสว่างไสว เหมือนลืมตาอยู่เสมอ ให้มีความรู้สึกว่าภายในสว่างไสวอยู่เสมอ หลับตา เหมือนลืมตา อย่างนี้ คือว่าตาภายนอกหลับก็จริง แต่ภายในผ่องแผ้ว กระจ่าง พยายามใช้ปัญญาพิจารณากรรมฐานให้ดี ทั้งคอยระวัง ให้มีความรู้สึกในอาการของลมหายใจเข้าออก ทุกระยะอย่าให้ขาด อย่าเผลอสติ อย่าหลงลืม ถ้าบังเอิญไปเผลอสติเข้า ก็ให้เตือน

ตนเองว่า เราจะสังวรระวัง ไม่ให้พลาดได้อีก คงตั้งสติสัมป-ชัญญะ จดจ่ออยู่เพียงที่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าไปรับรู้ในเรื่องใดๆ ภายนอกทั้งสิ้น คือ ให้รู้อยู่เพียงเสมอว่า รู้สึกเสมอเฉพาะลมหายใจอย่างเดียว จดจ่อ คลุกเคล้า ผูกพันอยู่ในลมหายใจอย่างเดียว มีความรัก มีความชื่นชม ในลมหายใจเข้าออก อย่างเดียวโดยเฉพาะ เมื่อลมหายใจเบา ก็รู้ว่าลมหายใจเบา เมื่อลมหายใจหนัก ก็รู้ว่าลมหายใจหนักอย่างนี้ โดยตัดความรับรู้ภายนอก ให้หมดไปโดยสิ้นเชิง จะมีเสียงภายนอก เสียงดัง เสียงอะไร เสียงรถ เสียงแตร หรือเสียงอะไรก็แล้วแต่ ไม่รับรู้ เหมือนไม่มีเสียงนั้นเกิดขึ้น ให้มีความอุตสาหะ พยายามดับความใฝ่ใจนึกคิดทุกอย่างภายนอกให้หมดไป ถ้าบังเอิญ ขณะที่นั่งเจริญภาวนาอยู่นั้น มีอารมณ์ความนึกคิดใดๆ ผ่านเข้ามา ก็จงมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันแล้วสกัดดับ ทำลายอารมณ์ ความนึกคิดนั้นให้หมดไป อย่าได้ชักช้า นี่เป็นของละเอียดอย่างยิ่งคือ พยายามประหาร ดับความรู้สึกที่หยาบ ที่ไม่เป็นมงคล ที่เป็นศัตรูของพระกรรมฐานให้หมดไป ให้คงอยู่แต่ความสงบ แน่วนิ่ง เป็นหนึ่ง หมดจดจากอารมณ์ความนึกคิด คงเหลือแต่ความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอยู่แต่สติสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัว ความระลึกได้ คือ

ความระลึกได้ ที่เป็นเฉพาะ อยู่แต่เพียงภายในเท่านั้น ใช้ปัญญาติดตามลมหายใจเข้าออก โดยอาการ โดยกิริยา โดยความรู้สึก เพ่งพินิจ จับแน่วอยู่แต่เฉพาะ ลมหายใจที่เดินเข้าออกผ่านช่องจมูก เอาใจใส่ เหมือนว่าตรวจค้นสิ่งมีค่าจริง ๆ เพ่งจับให้กระจ่าง ให้อยู่ในระยะสม่ำเสมอกันเท่านั้น เป็นไปอย่างนี้เรื่อยๆ ไป มีกระแสจิต อันพุ่งส่งรุดหน้าไปเรื่อย ๆ ไม่วอกแวกซัดส่าย นี่คือการคุมลมหายใจในระยะเริ่มต้น

หลวงพ่อขอให้ทุกคนได้เข้าใจ ว่าลมหายใจภายในตัวเรานี้ แรงมากซึ่งเราไม่รู้ เราคิดแต่ว่าเราหายใจ เพื่อความเป็นอยู่ในชีวิตไปวันๆ หนึ่ง หายใจเข้าออก การหายใจนี่เราหายใจตั้งแต่ในท้องแม่ จนออกมา จนถึงที่สุดแห่งชีวิต หมดลม เรียกว่าหมดลมหายใจ เรียกว่า ตาย แต่เราไม่เข้าใจ อาการลมหายใจว่าเป็นอย่างไร ไม่เข้าใจคุณลักษณะ ของลมหายใจว่าเป็นอย่างไร แล้วไม่เข้าใจถึงอำนาจของลมหายใจ ที่มีภายในตัวเรานี่ มีอำนาจอย่างไร เท่าไร อำนาจมาก หลวงพ่อจะบอกให้ฟัง เมื่อเราเหนื่อยเราก็หอบ ซี่โครงบาน ซี่โครงอกเพยิบ ๆ เมื่อไม่เหนื่อยก็หายใจธรรมดา แต่เราไม่รู้จักเขา เราไม่รู้จักใช้เขา นี้ถ้าเราอยู่ในทางนี้ ในอานาปานสติกรรมฐานนี้ กำหนดรู้ทุกอย่าง ทุกอาการกิริยาลมหายใจเข้าออก มันเป็นอำนาจอย่างยิ่ง เมื่อเรารวม ลมหายใจ

ภายใน ให้อยู่เป็นจุดเดียวกัน ลมหายใจที่เราระวังกระชับรู้อาการทุกระยะของเขานี่ เขาจะค่อย ๆ รวมตัวลง ทีแรกจะรู้สึกหนัก หายใจหนัก ยาว บางทีเหนือดเหนื่อย เหนื่อยเอง นี่เราคุมอยู่เรื่อยไป อดทนตลอดเวลา ลมหายใจก็จะเบาลง ๆ คือ บางครั้งเบาเป็นห้วง ๆ แล้วหายใจ บางทีหยุดไป เป็นระยะแล้วก็หายใจอีก จนเบาลง ๆ ๆ อย่างนี้ อยู่ในกึ่งที่จะเงียบ อย่าสงสัย พึงอยู่ในกึ่งกลางที่ระหว่างจะเงียบ ระหว่างจะหาย กับระหว่างที่ลมหายใจจะมีขึ้นอีก อยู่ระหว่างนี้ เป็นการดึงซึ่งกันและกัน บางคนโดยมาก ที่หลวงพ่อเคยถูกถามมาว่า หลงลมมั่ง ลมหายใจมันหยุดไปบ้าง คิดว่าตัวจะสิ้นใจ ไปหวาดเข้า ไปลืมตาเข้า มันก็หายไป นี้จะทำคืนมาอีก ก็ยาก ต้องใช้ความอุตสาหะแรงมาก

เพราะฉะนั้นหลวงพ่อขอเตือนว่าให้ระวัง เมื่ออาการนี้เกิดขึ้นให้ระวัง กึ่งลมหายใจจะหยุด และ*ที่จะถอนหายใจต่อไปใหม่อย่างธรรมดา อันนี้ระวังมาก* คือ *เราอย่าเอาใจใส่ เมื่ออยู่ในระหว่างกึ่งหยุดกึ่งหายใจ เราเฉยเลย มีอาการรู้อย่างเดียว* สติคุม*อย่างเดียว เวลานี้ลมหายใจของเราอยู่ในระหว่างกลางแล้ว* เมื่อ*เราคุมสติอยู่ไม่หวั่นไหว มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลง ลมหายใจก็จะเบาลง ๆ ๆ จนหายเงียบไป* แต่อย่าคิดว่าตายนะ อย่าคิดว่าสิ้นลม-หายใจ อย่าคิดว่าหมดลมนะ ไม่ตาย คนตายคือ มันหมดลม-

หายใจ เด็กอยู่ในท้องไม่หายใจ คนสลบไม่หายใจ อย่างนี้ แต่นี่มันไม่ใช่เราอยู่ในท้องแม่ หรือไม่ใช่เราสลบ หรือ ไม่ใช่ ดำน้ำกลั้นใจ แต่มันเป็นการหยุดเงียบหายไป โดยอัตโนมัติ เข้าทำงานอยู่ภายในร่างกาย ผิวหน้าขณะนั้น ถ้าคนอื่นเห็น จะเห็นว่าผ่องแผ้ว เหมือนจะยิ้ม เหมือนจะแย้ม ผ่องแผ้ว อิ่มเอม นี่คือเปรียบเหมือนว่า อาการลมหายใจนิ่งลงก้นบึ้ง แห่งความสงบระงับ ดิ่งเลย ก็เหมือนคนตกกุ้งตกอะไร ที่มี ลูกดิ่งตะกั่วผูกอยู่ปลายเส้นเชือกเส้นด้าย หย่อนลงพื้นหนองน้ำ ในลำคลอง หรือ ในแม่น้ำ ลูกดิ่งตะกั่วจะค่อย ๆ ลดลงๆ ถ้า ยังไม่ถึงก้นบึ้งก็ยังไม่นิ่ง จนถึงก้นบึ้งก็นิ่ง นี่เหมือนกัน เมื่อ ลมหายใจที่เข้าออก สู่อาการอย่างนี้ คือ การนิ่งระงับไม่ขยับ-เขยื้อน ไม่ฟูขึ้นมาอีก นิ่งเงียบ แต่เป็นการนิ่งที่เบามาก เบา ทีเดียว เบาอย่างนิ่มนวล เบาอย่างอิ่มเอม เบาอย่างเยือกเย็น เบาอย่างผ่องแผ้ว เบาอย่างเบา เบาอย่างเบาทีเดียว นี่เป็น ของที่เปรียบไม่ได้ เป็นความอิ่มเอม มีกำลังมาก

ถ้าเรารวบรวมลมหายใจให้แน่นอน หนักแน่น อย่างนี้ แล้ว เราก็สามารถ ที่จะกำหนดลมหายใจ ให้กลับคืนขึ้นมาได้ เป็นอัตโนมัติ คือ ในขั้นแรกเมื่อลมหายใจดิ่งลงสู่ก้นบึ้ง เงียบลง เงียบลงอย่างนี้ ถึงเวลาเขาก็ถอนตัวขึ้นมาเอง โดยไม่ต้องบังคับ

อะไร ถอนเลย การถอนขึ้นมาเขาก็ค่อย ๆ ถอน คือ ไม่ถอนรวดเร็วขึ้นมาทีเดียว ยังถอยหน้าถอยหลังเหมือนจะถอนก็ไม่ถอนเหมือนจะดิ่งก็ไม่ดิ่ง ขยับขึ้นมาอยู่นั่น จนเข้าสู่สภาพปกติ คือ หายใจปกติ อันนี้สำคัญ คือ หมดความสงสัยลังเล หมดความคลางแคลงใจ หมดความสงสัย *เพราะฉะนั้น พระบรมศาสดาจึงทรงรับสั่งว่า ให้ฝึกอยู่เสมอ ให้เป็นวสีชำนาญ* อย่าได้ใจว่าเราสำเร็จ เราทำบรรลุแล้ว อย่างนั้นไม่ได้ ต้องฝึกให้ชำนาญ ฝึกในการสังเกต รู้อาการลมหายใจ ฝึกให้รู้ ในการที่ลมหายใจได้เปลี่ยนแปลงอย่างไร อย่างนี้ ฝึกอย่างนี้จนชำนาญในการกำหนดลมหายใจเข้าออก ในการรักษาลมหายใจให้อยู่ภายใน ไม่ให้ออกมา *เมื่อทำได้อย่างนี้ ลมหายใจจะรวมกันเป็นกลุ่มเป็นจุดเดียว เปรียบเหมือนกับเราเอากระจกไปส่องแสงแดด ให้ใกล้เป็นจุดเดียวไหม้วัตถุต่าง ๆ ได้ อย่างนี้ก็เหมือนกัน เมื่อรวมอย่างนี้แล้ว ลมหายใจภายในของเรา มีอำนาจมีกำลังเหมือนพายุเฮอริเคน เหมือนสลาตัน ที่พัดมาทั้งสี่ทิศนี่หลายพันเท่าอำนาจมาก*

ฉะนั้นขอให้ทุกคนได้เข้าใจในเรื่องนี้ให้ดีนะ เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นอำนาจอย่างยิ่ง เป็นคุณอย่างยิ่ง สามารถทำอะไรได้ตามใจชอบ โดยไม่จำกัด แต่ต้องเป็นวสี ต้องชำนาญ

นะ ไม่ใช่ไม่ชำนาญ ต้องชำนาญจริงๆ ผู้ที่จะฉลาดเป็นบัณฑิต ต้องฝึกอยู่เสมอ อย่างพระศาสดาทรงเตือนพระสาวกว่า ให้มีวสี ให้ฝึกให้ชำนาญ แม้ผู้ที่มีอิทธิฤทธิ์มากก็อย่าไปนอนใจ การนอนใจ ทอดทิ้งเป็นการเสื่อมโดยปริยาย หลวงพ่อจะได้พูดต่อไปภาย หลังนะ ถ้ามีเวลา

นี้ข้อสำคัญที่ควรสังเกตและควรระวัง ในขณะที่อยู่ใน สมาธิ ในกรรมฐานวิปัสสนานี่ มีข้อที่เป็นมาร หรือ ข้อที่ขัดขวาง อยู่อย่างมากทีเดียว ถ้ารู้ไม่เท่าทันก็พ่ายแพ้ไป ต้องหนีไป โดด หนีไป ไม่สามารถจะปฏิบัติบำเพ็ญได้ คืออย่างนี้ คือมันเป็นความ รู้สึกที่เกิดขึ้น โดยลำพัง โดยเราไม่ระวังตัว บางคนไม่ระวังตัว ปุ๊บปั๊บมันเกิดขึ้นภายใน มันทิ่มแทง ต้องลุก ต้องหนี ต้องหยุด บางคนถึงกับต้องสติเสียไปก็มี คืออะไร คือ ในขณะที่ช่วงเวลา ที่กำลัง อยู่ในอาการนั่งนิ่งเป็นสมาธิอยู่นั้น จะมีบางสิ่งบางอย่าง เข้ามารบกวนขัดขวางเป็นอุปสรรคโดยไม่รู้ตัว คือ ทำให้เกิดความ รำคาญหงุดหงิดบ้าง นั่งหงุดหงิด ใจมันเต้นบ้าง อะไรบ้าง หงุดหงิด มันแหย่ให้ทุรนทุราย อย่างนี้นี่ข้อสำคัญ ต้องรู้ต้อง สังเกตให้ดีว่า มันเกิดขึ้นเพราะอะไร หรือ ให้เกิดความกระสับ-กระส่าย นั่งอยู่ไม่เป็นสุข มันร้อน มันเสียด มันอะไรอย่างนี้ เป็นต้น ให้เกิดความสะดุ้งหวั่นกลัวบ้าง ขนลุกขนพองบ้าง เกิด

ความโงกงุ่นเผลอสติบ้าง ไขว้เขวไปอะไรไป คิดยุ่งปนเปกันไปอย่างนี้ บางทีทำให้เกิดความกำหนัด กระสันคิดถึงกาม คิดถึงการเสพกามบ้าง ยุ่งไปหมดอะไรต่ออะไร มันอยู่ที่เราเผลอเมื่อไหร่ เรารั้งมันไม่ได้เมื่อไหร่ เมื่อนั้นมันจะพาเราเตลิดเลยไปเลย บางคนถึงกับลุกจากที่นั่งไปเลย บอกไม่ไหว ทนไม่ไหว นี่มันทำให้หมดความอดทน เพราะฉะนั้นให้รู้เท่าทัน และขอให้จงระลึกรู้เท่าทันไว้ว่านั่นคือ กิเลสมาร มาเบียดเบียนรบกวนตอแยเรา แหย่เราไม่ให้นั่งอยู่ได้ ไม่ให้เจริญกรรมฐานอยู่ได้

ฉะนั้นขอให้ทุกคนจงกำหนดกำลังจิตภายใน รวบรวมสติและเพ่งพิจารณา ออกปะทะต่อสู้ให้เด็ดขาด อย่าหวั่นเกรง อย่าสงสัยและจงรู้เท่าทันในอาการบังเกิดขึ้นของอุปสรรค หรือกิเลสมารที่ผุดขึ้นมาเบียดเบียนนั้นทุกระยะ นี่เราต้องต่อสู้ เหมือนเราลงสู่สนามรบเหมือนกัน ต้องต่อสู้ บางคนถึงกับนั่งนิ่ง หยุดความนึกคิดหยุดการภาวนา นั่งนิ่ง นิ่งเลย เพื่อระงับต่อสู้สิ่งที่เกิดขึ้นให้มันหมดไป บางคนก็ถามหลวงพ่อว่าจะภาวนากำหนดที่ความเจ็บได้มั้ยครับ บอกไม่ต้องกำหนดแล้ว คือ เราทำความเฉยเลย ไม่นำพาในสิ่งที่บังเกิดขึ้นนั้น ๆ เฉยเลย กำหนัดเกิดขึ้นเราเฉย เราระงับ รู้เท่าทัน อ้อ...นี่ความกำหนัดมันเกิดขึ้นแล้ว มันจะตอแยเรา พยายามนิ่งเฉย มีสติคุมให้ดี รู้เท่าทัน หรือมีเสียงดัง

ปึงปังหวาดหวั่นขึ้นมา เราเฉยเลย ไม่หวาด ไม่ระแวง ตามเสียงนั้นไปด้วย

นี่เพราะฉะนั้นหลวงพ่อขอเตือนว่า อย่าปล่อยกระแสจิตและอารมณ์ให้ไหลคล้อยตามไปเป็นอันขาด คุมให้ดี สติคุมให้ดีให้เป็นหนึ่ง คุมให้เป็นหนึ่ง จดจ่อให้ดี สตินี่สำคัญ มีความรู้สึกตัวคือสัมปชัญญะเป็นพี่เลี้ยง ต้องระลึกถึงข้อนี้ให้ดี ถ้ามีความตั้งมั่นสติตั้งมั่นได้แล้ว ก็ดับความหงุดหงิดเหล่านั้นที่มาตอแยเรา ที่มารุกรานเรา เราต้องต่อสู้อย่างรุนแรงให้หมดไปเลย อย่าให้เหลือกวาดให้หมด ดุจบุคคลที่เข่นฆ่าประหารงูร้าย ให้พินาศไปโดยปราศจากความลังเล

เพราะฉะนั้นการกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ ที่บังเกิดขึ้นดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นเครื่องมืออันสำคัญยิ่ง ของผู้ฝึกเจริญวิปัสสนาสมาธิกรรมฐาน ท่านเปรียบไว้ดังนี้คือ เปรียบเหมือนกับเจ้าหน้าที่ปราบปราม รู้จักกำพืดของคนร้ายหรือคนอันธพาล ซึ่งคนร้ายหรือคนอันธพาลนั้นจะต้องหลบหนีไป ให้พ้นจากการถูกจับกุม หรือ ไม่ก็ถูกจับประหารเสียเลยทีเดียว อย่างนี้ เพราะฉะนั้นหลวงพ่อขอเตือนนะ เตือนย้ำว่าให้ทุกคนที่ใส่ใจฝึกในวิปัสสนากรรมฐาน ให้เตรียมพร้อมสติสัมปชัญญะให้มั่นคงให้หนักแน่น พร้อมที่จะประจัญ พร้อมที่จะปะทะกับสิ่งเหล่านี้

ให้ราบเรียบหมดไป อย่าให้เข้ามาใกล้ได้ เพราะฉะนั้นการที่จะใช้กระแสจิต ประหารอารมณ์กิเลสที่เกิดขึ้น หรือ อุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการเจริญวิปัสสนาสมาธิกรรมฐานนั้น ก็มีวิธีต่าง ๆ กันตามเหตุที่เกิด ที่ผู้เจริญกรรมฐานจะต้องเข้าใจนำออกต่อสู้ประหัตประหารให้พินาศฉิบหายไปมีดังนี้ ฟังให้ดีนะ

ถ้าเกิดอาการคันยุบ ๆ ยิบ ๆ ขึ้นตามเนื้อตัว หรือเหมือนถูกเข็มแทงแปล๊บทำให้เจ็บสะดุ้ง อย่าลุก อย่าขยับเขยื้อนเป็นอันขาด อย่าไปขยับเขยื้อนไปลูบคลำมันเข้า อย่ายกมือลูบอวัยวะเป็นอันขาด คงนั่งสงบใจนิ่ง นิ่งอยู่อย่างนั้น จนตั้งสติสัมปชัญญะ ข่มใจให้หนักแน่นมั่นคง อย่าสะดุ้งหวั่นไหว ไปตามอาการที่รู้สึกนั้น อย่ายกมือ หรือ เคลื่อนอิริยาบถไปลูบคลำ หรือเกาเป็นอันขาด แต่ให้กระชับกระแสจิต เพ่งพิจารณาติดตามความคัน หรือความเจ็บแปล๊บนั้น มีความมั่นระลึกตักเตือนตนเองว่า เมื่อความคันเกิดขึ้น ณ แห่งใด ก็ย่อมดับไปเองหายไปเอง ณ ที่นั้นอย่างนี้ เรานึกอย่างนี้แล้วเราวางเฉยเลย วางเฉยเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เหมือนไม่มีอาการทิ่มแทงเกิดขึ้น เมื่อทำอย่างนี้ได้ อาการนั้นก็หายไปทันที คือ ใจเราอย่าไปผูกพันมันเข้า ว่ามันเจ็บ มันคัน หรือ มันแปล๊บ ๆ มันทิ่มแทงยังไงอย่าไปนึก ผ่านไปเลย เมื่อเราระลึกเช่นนี้แล้ว ให้เพ่งความวางเฉย

อย่าเอาเป็นธุระอีกต่อไป อย่างนี้ เมื่อเรารู้สึกเป็นปกติแล้ว จึงกำหนดลมหายใจต่อไปตามระยะเช่นเดิมต่อไป นี้อาการที่เรารู้สึกเมื่อตะกี้นี้นะ ถ้าเราไปลูบไปคลำมันเข้า ไปแตะต้องมันเข้า ก็เท่ากับไปยุให้ความคันกำเริบขึ้น ต้องเกา ต้องถูตามตัวไปเหมือนธรรมดา ถึงที่สุดก็นั่งอยู่ไม่ได้ นี่เป็นโทษอย่างนี้ มันเป็นโทษเป็นมารขวางเราอย่างนี้ เพราะฉะนั้นให้ทุกคนที่ฝ่ใจทางนี้จงจำไว้ พยายามระงับให้ดี เอาชนะให้ได้ ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วก็เท่ากับทำให้มารหัวเราะเยาะอย่างผู้มีชัย บอกว่าเสร็จ แกเสร็จฉันแกทนอยู่ไม่ได้ แกจะนั่งหลับตาอยู่ทำไมเปล่าๆ ไม่ได้ความอะไร เพราะฉะนั้นเราอย่าให้มารนี่มาดูหมิ่นเราได้อย่างนั้น ไม่เข้าที เมื่ออาการที่ถูกแทง อาการคันหายเป็นปกติแล้ว ก็จงค่อยเริ่มตั้งสติสัมปชัญญะเจริญกรรมฐานกำหนดสมาธิ กำหนดลมหายใจต่อไปใหม่อย่างนี้ ทำให้รอบคอบ อย่าเผลอ อย่าสัพเพร่า รู้ความเป็นไปให้ทั่วถึง

นี้อาการที่สอง บางทีมันเกิดปวดเมื่อยตามข้อ ปวดเมื่อยเหน็บชา มันเกิดขึ้น จะเป็นส่วนใดของร่างกายก็ตาม ปวดตามหัวเข่า ตามข้อเท้า ตามน่อง ตามสะโพก เราเฉย เราใช้ความวางเฉยทีเดียว ถอนหายใจเข้าออกยาวๆ ตามระยะไม่เร็วนักไม่ช้านัก พยายามกำหนดลืม ไม่รับรู้ในความปวดเมื่อยนั้น ให้

มันชา ให้มันปวด ไปตามเรื่องของมัน จนความชาความปวดเมื่อยนั้น มันหายไปเองตามอัตโนมัติ ปล่อยทอดคลายอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย ให้เป็นไปอย่างอิสระที่สุด อย่าไปเกร็ง หรือขืนไว้ อย่าไปกำหนดหมายว่ามันเจ็บ มันปวด หรือมันชา เฉยทีเดียว เฉยตลอดเวลาเลย เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ร่างกายนี้มันจะปวดจะเมื่อย มันจะยังไงก็แล้วแต่ แต่มันไม่ถึงกับตาย มันไม่ถึงกับร่างกายหักพัง มันเป็นความรู้สึกเท่านั้นเอง เรามีสติสัมปชัญญะกำหนดความรู้สึกอย่างนี้ วางเฉยอย่างนี้ จนร่างกายส่วนที่เจ็บปวดมันหายไป หลวงพ่อเคยทำมา คือ นั่งอย่างนี้ ชั่วโมงแรกรู้สึกมันปวดเจ็บ มันเมื่อย มันขบไปหมดเลย มันปวด มันชา มันกระดิก มันอยากจะขยับเขยื้อนร่างกาย อยากจะเปลี่ยน แต่มันมีมานะ มันมีความอดทนอยู่ว่าดูซิมันจะเป็นยังไง มีหมอบางท่านเตือนหลวงพ่อว่า เดี๋ยวจะพิการเลือดลมเดินไม่สะดวกจะพิการไป มันจะไม่ดี มันเป็นโทษแก่ร่างกาย หลวงพ่อบอกว่าไม่เห็นเป็นอะไรเลย เวลานั่งมันก็เจ็บ มันเจ็บปวดจนถึงที่สุดเลย เมื่อเราอดทนถึงที่สุด จนความเจ็บปวดความเหน็บชามันหายไป ความรู้สึกมันหายไป ท่อนล่างของการนั่งนี่ มันไม่มีความรู้สึกเลย เหมือนไม่มีท่อนล่าง เหมือนมีท่อนบนอยู่ท่อนเดียว ที่ตั้งลอยอยู่นี่มีความรู้สึกอย่างนี้ หลวงพ่อเคยพอหมดเวลาหลวงพ่อจะขยับ

นึกจะขยับ แต่ร่างกายท่อนล่างมันไม่ขยับแล้ว มองดูอ้อ...มันยังนั่งขัดสมาสอยู่นี่ แต่มันไม่รู้สึกแล้ว มันไม่รู้สึก มันไม่ขยับ-เขยื้อนนี่ ต้องเอาสองมือจับขาดึงออกอย่างระวัง ต้องระวังดึงออกทั้งสองข้างเลย ผลักให้เหยียดออกไป กดเข่าให้มันเหยียดออก ดึงออกทั้งสองข้างเลย ให้เหยียดคู่ออกไป แล้วพยายามขยำ นวด บีบ รู้สึกซ่าไปทั้งหมดเลย มันตึงหมดมันซ่า ๆ บีบขยำเรื่อยไปจนถึงปลายนิ้ว บีบปลายนิ้ว คลึงปลายนิ้ว จนรู้สึกว่าเลือดลมมันเดินทั่วถึง หลวงพ่อก็ลองขยับดูลองขยับทีแรกก็ขยับไม่ได้ จะขยับปลายเท้าให้มันสั่น มันก็ไม่ขยับ ก็อ้อ...ร่างกายนี่มันไม่ใช่ของเราจริง ๆ เราสั่งมันไม่ขยับเพราะอะไร เพราะมันชามันเป็นเหน็บไปหมด เมื่อเราบีบขยำเข้าอาการชาเหน็บมันหายไป ก็ขยับได้ นี่เมื่อได้ฝึกอ้อ...เป็นอย่างนี้เอง ตั้งแต่นั้น เอาล่ะหลวงพ่อนั่งเด็ดขาดไปเลย เดี๋ยวนี้คุ้น ๆ การนั่ง เดี๋ยวนี้มันก็ไม่ชา นั่ง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ลุกขึ้นเดินได้สบาย แต่ว่าการเดินก็ต้องระวัง เมื่อนั่งนาน ๆ การก้าวต้องระวังมาก เพราะมันยังขัดกันอยู่ ถ้าจะก้าวเร็วเข้ามันจะล้ม ต้องค่อย ๆ ก้าวเดินไปอย่างธรรมดา ไม่เร่ง ไม่เร็วนัก ไม่ช้านัก ให้เลือดลมมันเดินสะดวก ก็ค่อยเดินตามปกติ นี่อันนี้คือความปวดเมื่อยในร่างกายมันเป็นอย่างนี้เองนะ ถ้าพวกเราทุกคนผู้ที่สนใจนี่

สามารถทำได้อย่างนี้ล่ะก็ การบำเพ็ญเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือสมถกรรมฐานก็เป็นไปได้อย่างสบาย เป็นคุณอย่างยิ่ง เป็นสมบัติอย่างยิ่งของผู้ที่เป็นโยคาวจร

นี่ประการต่อไปถ้าความง่วงโงกงุนเกิดขึ้น ก็ให้หยุดการเจริญกรรมฐาน เพราะความง่วงนี่สำคัญมาก เป็นศัตรูอย่างสำคัญในการภาวนาเหมือนกัน หลวงพ่อเคยได้อ่านในพระสูตร พระสูตรบทนี้ คือ ที่ท่านโมคคัลลานะท่านไปนั่งเจริญกรรมฐาน เกิดอาการง่วงขึ้นมา พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำการแก้อาการโงกง่วงนี่ มีอยู่ ๔-๕ อย่างด้วยกัน คือ

๑. ถ้าอาการง่วงโงกเกิดขึ้นก็ให้ลืมตา ขยี้ตาซะ เมื่อหายโงกง่วงขยี้ตาหายง่วงแล้ว ก็หลับตาเจริญกรรมฐานต่อไปใหม่

๒. ถ้าหลับตาแล้วอาการโงกง่วงยังเกิดขึ้นอีก ให้ลืมตาลูบหน้าซะ นี่อาการที่ ๒ ลูบหน้าลูบตา ถอนหายใจสัก ๓-๔ ครั้ง ก็หลับตาต่อไปใหม่

๓. เมื่อหลับตาต่อไปใหม่อาการโงกง่วงเกิดขึ้นอีก ก็ลืมตาซะ แหงนหน้าขึ้นดูท้องฟ้า ดูเพดานบ้านที่เรานั่งอยู่ในห้อง ถอนหายใจสัก ๔-๕ ครั้ง จนหายง่วงแล้ว หลับตาเจริญกรรมฐานต่อไปใหม่

๔. นี่ยังโงกยังง่วงอีก การแก้ประการที่ ๔ คือ ลุกขึ้น

จากที่นั่ง ก้าวเดินออกไปอยู่กลางแจ้ง หรือ ถ้าอยู่ในห้องก็ยืนอยู่ที่หน้าต่างแหงนดูฟ้า ลูบหน้าลูบตาแหงนดูฟ้า เมื่อหายง่วงแล้วกลับเข้ามานั่งใหม่

๕. นี้ยังโงกยังง่วงอีกยังไม่หาย ก็ออกไปล้างหน้าเลย นี้ตาสว่างเลย ก็กลับมาเช็ดหน้าเช็ดตา แล้วกลับมานั่งใหม่ หากยังง่วงอีก คราวนี้ไม่ต้องทำอะไร ไปนอนเลย กลับเข้านอน เพราะถ้าขืนนั่งไปก็ไม่ได้ผล ทำอย่างนี้จนกว่าจะคุ้น จนกว่าอาการง่วงจะหมดไป

นี่เป็นการแก้ความโงกง่วง ทรงมีวิธีแก้อย่างนี้ ไม่งั้นการเจริญกรรมฐานก็จะชักช้าไป เพราะร่างกายคนไม่เหมือนกัน บางคนง่วงเร็ว บางคนง่วงช้า บางคนนอนดึก บางคนนอนหัวค่ำ ทุกอย่างเมื่อนั่นแล้วจึงค่อยเจริญกรรมฐานต่อไปใหม่

นี้อาการต่อไปถ้ากามราคะ ความกำหนัดกระสันในกามในความใคร่เกิดขึ้น เพราะใจที่มีสัญชาติและสันดานเคยชิน ไป*กระหวัดนึกถึงเข้า ทำให้กระสันเสียวใจ อวัยวะสืบพันธุ์ตื่นตัว* ใจ*เต้นระทึก มองเห็นภาพโดยไม่คาดฝันประการหนึ่ง* เพราะฉะนั้นให้หยุดการเจริญกรรมฐานชั่วครู่ กลับมาตั้งสติสัปชัญญะ กำหนดลมหายใจอย่างไม่มีความหมาย วางเฉย พยายามดับความ-

กำหนัดนั้นให้หมดไป อยู่นิ่ง นั่งนิ่งๆ มีอารมณ์กำหนดรู้ตามเท่าทัน จนกว่าสิ่งที่เกิด อาการที่เกิดขึ้นนั้นค่อยๆ หายไป หรือหายไปทีเดียว พยายามพิจารณาให้ดี อย่าไปคล้อยตาม หรือ อย่าไปปรุงแต่งมันเข้า ถ้าหากว่าทำอย่างนั้น ยังมีอาการนึกคิด ยังดับไม่ได้ ลืมตาซะ คงนั่งอยู่ที่เดิม นี่คือตัวกิเลสมารที่มันแฝงอยู่คอยยุแหย่เรา ตามธาตุของบุคคลที่เคยชินในการเสพกาม เพราะฉะนั้นเมื่อทุกอย่างนี่มันเกิดเอง มันเกิดขึ้นมาไม่เป็นประโยชน์แก่นสารอะไร ไม่มีความจริงจังอะไร เอาอะไรจับอะไรไม่ได้ เป็นโทษ เป็นอาการอันหยาบคายทั้งลามกเหมือนคนบ้า เพราะฉะนั้นให้ตั้งสติสัมปชัญญะ ติดตามกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์นั้นให้ดีพร้อมทั้งกล่าวคำบริภาษ ขับไล่อยู่ในใจอย่างนี้ หลวงพ่อเคยทำเหมือนกัน เคยพูดว่าในใจนะ บางทีพูดออกมาเบาๆ เหมือนกันว่า เอ็งเจ้ามารร้าย ข้ารู้เท่าทันเอ็ง ข้ารู้สันดานชั่วของเอ็งเจ้าตัวลามกน่าสะอิดสะเอียนยิ่งนัก เอ็ง อย่ามาล้อข้าเล่นเลยไม่มีโอกาสเสียล่ะ ที่ข้าจะตกอยู่ในอำนาจของเอ็ง ดังแต่ก่อน ข้ากับเอ็งอยู่กันคนละฝั่งแห่งภพ ไม่มีวันที่ข้ากับเอ็งจะคบเข้ากันได้จงออกไปเจ้าตัวร้าย ตัวถ่วงความเจริญ เอ็งไอ้ตัวเสนียดจัญไรจงออกไปๆ ๆ นี่ว่าอย่างนี้ ตั้งสติให้ดีนะ ต้องตั้งสติให้ดีแน่วแน่ เหมือนเราจ้องอาวุธที่จะยิงให้ตรงเป้า ที่จะยิงเป้าให้ถูก

ศูนย์กลางอย่างนั้นเหมือนกัน อย่ารอช้า อย่าย่อหย่อน จนกว่าความกำหนัด ความเสียวกระสันนั้นจะเหือดหายไป และอย่าเพิ่งหลับตานั่งนะ ให้รออีกสักพักนึงจนแน่นอน จนมันเบาตัวแล้วจึงค่อยหลับตาเจริญกรรมฐานต่อไปใหม่

นี้อาการต่อไป ถ้าเกิดมีเสียงดังสนั่นหวั่นไหว เช่น ฟ้าผ่า เสียงระเบิดหรือ เสียงดังคล้ายของตก หรือ ของแตกดังเปรี้ยงปร้างข้างตัว หรือ ใกล้ ๆ ตัว หรือ เสียงจิ้งจกทักดังในขณะนั่ง จะมีเสียงดังแม้แต่ของตก เรียกว่าดังเหมือนของหนักตก จิ้งจกทักดังก้องไป ทำให้สะดุ้งกลัวหวาดหวั่น บางทีถึงกับตัวสั่นก็มี บางทีรู้สึกอาการจุกแน่นที่ยอดอกก็มี เพราะฉะนั้นอย่าลุกอย่าลืมตาเป็นอันขาด มีสติรวบรวม ความรู้สึกสัมปชัญญะให้ตั้งมั่นแข็งแรง นึกทันทีว่าร่างกายชีวิตของเรา ได้มอบถวายไว้แล้วแด่พระศาสดาและอาจารย์ จะเป็นอะไรก็เชิญ เราจะไม่ยอมหนี ไม่ยอมละออกจากอาสนะที่นั่งนี้ เสียงที่ดังนั้น เมื่อเกิดขึ้นเองก็ย่อมหายไปเอง เราไม่ใส่ใจ มันไม่แปลกอะไร ไม่สำคัญอะไร สักแต่ว่าเสียง ไม่เป็นรูปร่างอะไร อย่างนี้ เสียงนี่สำคัญนะ เวลาเรานั่งเฉย ๆ เวลาเรานั่งสมาธิพอจะแน่วแน่เป็นหนึ่ง มันปังขึ้นมา ไม่รู้มันปังได้ยังไง มันดัง หลวงพ่อเคยเป็นเหมือนกัน พอออกจากสมาธิถามมีอะไรมันดัง เขาบอกไม่มีอะไร เอ...ไม่มีอะไร

แล้วมันดังได้ยังไง เสียงดังเปรี้ยงเหมือนกับเสียงปืน เหมือนกับเสียงระเบิด มันแกล้งทำให้เราสะดุ้ง ไม่ตั้งมั่นในพระสมาธิ เพราะฉะนั้นเราอย่าคล้อยตามเสียงที่ได้ยิน ให้รู้ว่ามันเป็นของไม่จริง มันเป็นของทำลายสมาธิของเรา คอยขวางเรา เราอยู่นิ่งๆ อย่างนั้นนะ ทำสมาธิให้แน่วแน่สติคุมให้ดี สิ่งเหล่านี้ก็จะหายไปเอง เสร็จแล้วเมื่อระงับความรู้สึกหมดไปแล้ว ให้คงนั่งสงบพิจารณาเฉยอยู่สัก ๒-๓ อึดใจ หรือ สักพักนึง ตามเวลาที่สมควรนะ เมื่อแน่ใจว่าทุกสิ่งเรียบร้อยเป็นปกติแล้ว ก็ค่อยเจริญสมาธิต่อไป

ความรู้สึก หรือ เหตุที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา ระหว่างที่นั่งเจริญสมาธินี่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นเวลาก่อนนั่งก็ต้องตั้งสติให้ดี ว่าเราจะต้องต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้ถ้าเกิดขึ้นนะ ถ้าไม่เกิดขึ้นก็แล้วไป เราต้องต่อสู้ด้วยสติ การต่อสู้ด้วยสตินี่ไม่พลาด เชื่อแน่ว่าไม่พลาด และเป็นการต่อสู้ที่เรียบร้อยด้วย และเป็นการต่อสู้ที่ผู้เจริญกรรมฐานทุกคน ต้องมีพร้อมเป็นเครื่องมือ ไม่มีไม่ได้ เมื่อทุกอย่างทั้งภายนอกและภายในหมดอุปสรรค เครื่องขัดข้องจิตก็จะสงบตั้งมั่น ลมหายใจจะละเอียดสม่ำเสมอยิ่งขึ้น กายก็จะตั้งตรง แน่วแน่มั่นคง ไม่โยกโคลง *บัดนั้นกระแสจิตที่มีสติควบคุมในการภาวนาในวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะมีกำลังพุ่งรุดไปข้างหน้า*

อย่างสม่ำเสมอราบรื่น เราจะรู้สึกตัวเองว่าเบา วิเวก และอิสระอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นให้ระวังอาการนี้ให้ดี อย่าให้พลาด อย่าให้เสียเป็นอันขาด อย่าให้ขาดตอน ให้เป็นไปโดยปกติสม่ำเสมอ

ท่านได้เปรียบเสมือนน้ำในแม่น้ำที่มีเปือกตม เลนขุ่นข้นที่ถูกตักใส่ไว้ในภาชนะ และกำลังนิ่งนอนตัวเริ่มจะผ่องใส เพราะเปือกตมกำลังตกตะกอนลงสู่ก้นภาชนะ ฉะนั้นให้ผู้เจริญ **วิปัสสนากรรมฐาน คอยเอาใจใส่เพ่งพิจารณากำหนด ด้วยสติสัมปชัญญะ ระวังอยู่อย่างเดียวคือ ดับอารมณ์ทั้งมวลจดจ่อลงเป็นหนึ่ง ประคองรักษากระแสจิตที่ดำเนินไปนั้นให้ตั้งมั่น แน่วแน่ และแจ่มใส อย่าสงสัย อย่าระแวง อย่าหยุดยั้ง ไหลคล้อยตามไปเรื่อย ด้วยความมั่นคง ด้วยความหนักแน่น ด้วยความจริงจัง ด้วยความผูกพัน ในอานาปานสติกรรมฐานนั้น ให้แน่นแฟ้น อย่าให้ผ่าน หรือ ผุดฟุ้งขึ้นมาได้ อารมณ์ต่าง ๆ ให้ดับไปโดยสิ้นเชิง** *เมื่อนั้นผู้ปฏิบัติจะรู้สึกชุ่มชื่น สงบเยือกเย็น คลายจากเครื่องหุ้มห่อ ผูกพันของโลกทุกประการ นี่ความร่มเย็นภายใน ความอิสระจะรู้สึกอยู่ อบอุ่นหนักแน่น เชื่อมั่นตัวเองอยู่ภายใน ภายนอกเป็นอันระงับไม่รับรู้หมดไป คงมีกำลังอยู่ภายใน เป็นพละอย่างหนึ่ง และอย่างยิ่งเป็นของเป็นไปในตัวเองจริง ๆ นี่แหละคือรางวัลเบื้องต้นของผู้ที่ได้*

ปฏิบัติขั้นสมาธิจิต

เพราะฉะนั้นหลวงพ่อขอเตือนว่า ทุกคนที่ฝึกพระกรรมฐาน ในอานาปานสติกรรมฐานนี้ ให้มีความตั้งใจจริง และอย่าหวาดหวั่น และอย่าไปเร่งให้เป็นไปตามธรรมดาที่สุด เมื่อไรสมาธิตั้งมั่น เมื่อนั้นภวังค์เกิด เมื่อภวังค์เกิดแล้ว เมื่อนั้นฌานจะตามมา เรียกว่าปฐมฌาน ปฐมฌานเป็นเครื่องมือของผู้ที่จะถึงวิชชาและจรณะ ตามที่พูดไว้ในจรณะ ๑๕ วิชชา ๘ แต่นี่หลวงพ่อขอพูดเพิ่มเติมไปนะ คือ เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว ความหมดจดและความมีกำลังเป็นจุดเดียวภายใน กำลังและอำนาจก็จะมีขึ้นสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ เมื่อผู้นั้นมีความหนักแน่น มีความมั่นคงสติตั้งมั่นไม่หวั่นไหวจริง มีความภายในหมดจด ปฐมฌานจะเกิดขึ้น คือความแน่วแน่ ความจริงจัง ความเด็ดขาด กำลังของการเพ่งพิจารณา รวมตัวอยู่เป็นจุดเดียว ในการปฏิบัติข้อต้นนี้ คือฌานที่ ๑ หรือปฐมฌาน ผู้ที่ได้ฌาณที่ ๑ มีความชำนาญในการเข้า ในการเข้าแล้ว ในการอยู่ ในการที่จะออก ในการที่ออกแล้วนี่อย่างนี้ เพราะฉะนั้นปฐมฌานนี่มีกำลังมากพอสมควรทีเดียว ผู้ที่มีความชำนาญในปฐมฌาน ฝึกจนชำนาญ สามารถเลื่อนเข้าสู่ฌานที่ ๒ ได้ เรียกว่า ทุติยฌาน ผู้ที่อยู่ในฌานที่ ๑ ชำนาญสามารถเข้าสู่ทุติยฌานได้ มีกำลัง มีอำนาจแล้ว เป็นที่เคารพ

ของเทพยดาแล้ว สามารถที่จะทำอะไรต่าง ๆ ได้ตามกำลังของฌานที่ ๑ นี้ ผู้ที่เข้าปฐมฌานชำนาญแล้วจนสามารถเลื่อนเข้าสู่ฌานที่ ๒ คือ ทุติยฌาน เมื่อทุติยฌานชำนาญแล้วเลื่อนเข้าสู่ตติยฌาน เมื่อฌานที่ ๓ คือ ตติยฌานชำนาญแล้วเข้าสู่จตุตถ-ฌาน คือ ฌานที่ ๔ เมื่อผู้นั้นมีอำนาจ สามารถแทงตลอดทั้งฌาณทั้ง ๔ ได้ชำนาญ ก็มีอิทธิ มีอิทธิวิธิ

ผู้ที่บรรลุฌานทั้ง ๔ นี้สามารถบิดเบือนกายได้สะดวกมาก เมื่อชำนาญแล้ว เหมือนอย่างท่านโมคคัลลานะ ท่านรัฏฐ-ปาละ ท่านกัปปินะ ท่านมหากัสสป ท่านเหล่านี้ ท่านบิดเบือนกายได้ว่องไว คือ การบิดเบือนกาย การแปลงกายนี่ บางคนบางท่านก็สงสัย เคยถามหลวงพ่อว่าทำได้ยังไง การเดินฝ่ากำแพงไปได้ยังไง ทำไมจะทำไม่ได้ ถ้าเมื่อมีกำลังกระแสจิตภายในของตัวเอง มาใช้ภายนอก ได้เด็ดขาดก็ทำได้ อย่างว่าผู้ที่บรรลุฌานทั้ง ๔ นี่ ต้องการจะแปลงตัวเป็นต้นไม้ ก็กำหนดว่าต้นไม้ สมมุติว่าเป็นต้นกล้วยอย่างนี้ ก็ว่าข้าพเจ้าจะเป็นต้นกล้วย เรายืนเพ่งจับระลึกถึงต้นกล้วย แล้วบอกว่าเปลี่ยนเป็นต้นกล้วย มันก็เปลี่ยนไป แต่ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นต้นกล้วยต้องจำอาการของการเป็นมนุษย์ให้ดีนะ ไม่จำไม่ได้ ต้องจำให้ดีต้องจำอาการของการเป็นมนุษย์ให้ดี มีลักษณะอย่างไร แต่งตัว

อย่างไร เราแปลงตัวอยู่ ต้องกำหนดรู้ให้ดี ไม่ใช่ทำแพล็บๆ อย่างนี้ไม่ได้ ต้องกำหนดรู้ให้ดี ให้แน่ชัดด้วยว่าอาการเป็นอย่างไร เราแต่งตัวยังไง กำหนดรู้ ถ้าผู้ชำนาญกำหนดรู้ปั๊บเดียว อย่างท่านโมคคัลลานะกำหนดรู้สภาพของท่านว่าเป็นพระ ตอนท่านต่อสู้กับนันโทปนันทนาคราช ตอนนันโทปนันทนาคราชแพ้ท่าน กลายเป็นนาคเลื้อยพุ่งหนีไปในท้องฟ้า ท่านโมคคัลลานะแปลงเป็นครุฑตามนาคไป ท่านชำนาญมาก ท่านก็จำอาการรูปร่างเป็นสมณะได้ ตอนนาคคืนกลับตัวเป็นมานพหนุ่มยืนไหว้ขอโทษท่าน ท่านก็กลับตัวเป็นพระตามเดิม อันนี้คือต้องจำอาการเบื้องต้น จึงจะเข้าสู่รูปร่างอื่นไปได้ อย่างแปลงเป็นต้นไม้ ต้องจำอาการเป็นคนซะก่อนว่าเป็นยังไง แล้วก็แปลงเป็นต้นไม้ เมื่อเป็นต้นไม้แล้วมีความรู้สึกของคนซ่อนอยู่ในต้นไม้นั้น แต่คนอื่นมาเห็นอ้อ...นี่เป็นตอไม้ นี่เป็นต้นไม้ก็ผ่านไป นี่แล้วเราก็มานึกร่างตอไม้ของเรานั่น มันมีตัวเราอยู่ภายใน ก็นึกว่าขอให้กลับเป็นคนตามเดิม แล้วตอไม้ก็หายไป กลายเป็นคนยืนตามเดิมอย่างนี้ อันนี้สำคัญ

ถ้าพูดง่ายๆ ท่านที่ไม่เข้าใจ โอ้...นี่มันเรื่องสนุก แต่มันก็สนุกเหมือนกันถ้าหากว่านั่นนะ **แต่พระพุทธเจ้าทรงห้ามการแสดงอุตริมนุษยธรรมเป็นการผิดวินัย** ฉะนั้นพระสาวก

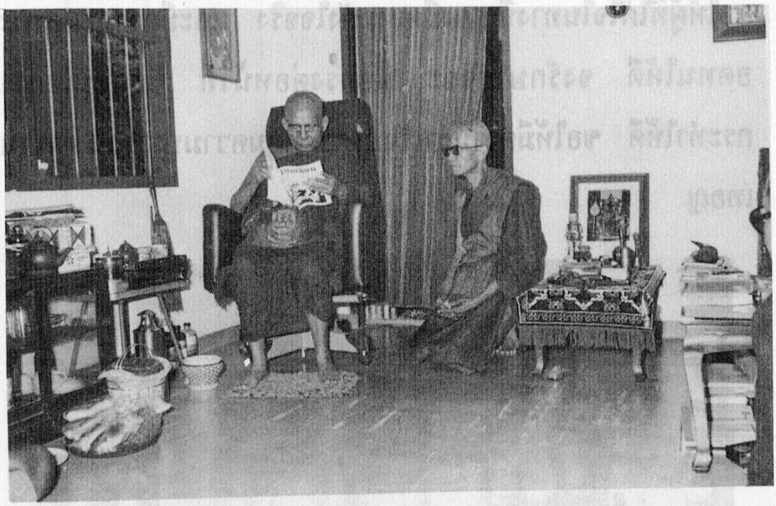
ปางก่อนจึงไม่ทำอวดใคร นอกจากของจำเป็น อย่างท่านโมคคัลลานะ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ต่อสู้ปราบพยศนาคเหล่านี้ให้หมดไป นี่เป็นอย่างนี้นะ

เพราะฉะนั้นการเจริญกรรมฐานในส่วนอานาปานสติ-กรรมฐาน นี่ เป็นคุณอย่างยิ่ง เป็นคุณยังไง เป็นคุณคือ หมดกิเลส มีความทรงแห่งปัญญา แล้วผู้ที่อยู่ในอานาปานสติลมหายใจเป็นหนึ่ง รู้จักใช้ รู้จักเก็บนี่ มีอำนาจมาก มีกำลังมาก ที่หลวงพ่อว่าเมื่อตอนต้นว่าลม สลาตันทั้ง ๔ ทิศพัดมา ยังสู้ลมหายใจเราไม่ได้เลย ลมสลาตันพัดบ้านเมืองตึงตัง ต้นไม้หัก บ้านหลังคาปลิว ผู้ที่เจริญในกรรมฐานในส่วนนี้สามารถปัดเป่าให้คลาย ให้ถอยกลับไปได้ไม่ยาก เพราะฉะนั้น ผู้ที่มีกำลังอย่างนี้แล้ว ก็เหมือนงูพิษที่มีพิษ มันเลื้อยช้า ๆ ไม่เหมือนแมลงป่องที่ชูหางตัวเอง นี่หลวงพ่อพูดแต่เพียงว่า เพื่อเป็นเบื้องต้นของความรู้ในเรื่องนี้ เพราะฉะนั้นให้ทุกคนเอาใจใส่ในกรรมฐาน อานาปานสติวิปัสสนากรรมฐานให้ดีนะ เพื่อเป็นประโยชน์คุ้มครองตัวเองด้วย เพื่อคุ้มครองบุคคลผู้อื่นด้วย เป็นการช่วยเหลือภายใน แต่การแสดงอวดเป็นการทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นหลวงพ่อขอให้ทุกคนเอาใจใส่เจริญกรรมฐาน ในเรื่องนี้ อย่าย่อท้อจนกว่าบรรลุผลสำเร็จ หลวงพ่อขอให้พรนะ

ขอให้ผู้ที่ใฝ่ใจในทางนี้ จงมีความตั้งใจจริง และมีความอุตสาหะอดทนให้ดี จงรักษาสัจจะ ซื่อตรงต่อหน้าที่ ซื่อตรงต่อการกระทำให้ดี ขอให้มีความสำเร็จบรรลุผลสมความปรารถนาทุกคนเทอญ



หลวงพ่อทำน้ำพระพุทธมนต์



สมเด็จพระสังฆราช วัดราชบพิตรฯ ทรงเมตตาเสด็จมาเยี่ยมที่สำนักสงฆ์ฯ



หลวงพ่อฯ กับหลวงปู่โต๊ะ วัดประดู่ฉิมพลี



ทางแห่งวิปัสสนา ๒

หลวงพ่อจะพูดถึงการเริ่มต้น การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน ไปจนถึงที่สุดของวิปัสสนาอันเนื่องในส่วนนี้ ให้ละเอียดเท่าที่จะละเอียดได้ เท่าที่ความรู้การปฏิบัติที่เป็นมาที่หลวงพ่อได้ทำมาจะแสดงได้ ไม่ปิดบัง เพื่อประโยชน์ เพื่ออานิสงส์ของพวกเธอ ที่จะได้ประพฤติปฏิบัติต่อไป เป็นทางที่ถูกต้อง เป็นทางพ้นทุกข์ ทางที่มีอิทธิวิธิและมโนมยิทธิ เพราะฉะนั้นขอให้ตั้งใจฟังให้ดี *การเจริญกรรมฐานในอานาปานสตินี้พระบรมศาสดาของเราได้ทรงวางไว้เป็นบทแรก เป็นบรรพแรก*

ทีเดียว คือ อานาปานสติบรรพ เพราะสติเป็นของสำคัญอย่างยิ่ง ลมหายใจของเราอย่างที่หลวงพ่อได้พูดมานะ มีกำลังมาก เพราะฉะนั้นขอให้ทุกคนจงเอาใจใส่ให้ดี ติดตามฟังให้รอบคอบ ให้ลึกซึ้ง ไม่ใช่ฟังเปล่าๆ *ในมหาสติปัฏฐานสี่ที่ทรงตรัส* ในการ*พิจารณาจับลมหายใจนั้น ได้ทรงตรัสไว้เป็นส่วนๆ คือ ทรงตรัสว่าเมื่อเธอหายใจเข้า ก็ให้รู้ชัดว่าหายใจเข้า เมื่อเธอหายใจออกก็ให้รู้ชัดว่าหายใจออก คือ ให้รู้ชัดทั้งหายใจเข้าและหายใจออก* ไม่ใช่สักแต่หายใจเข้าออกอย่างที่เราทำ ที่เราหายใจอยู่ทุกวันนี้ เพราะการหายใจทุกวันนี้เป็นไง เป็นการหายใจอย่างเป็นการหล่อเลี้ยงชีวิต หายใจอย่างธรรมดา หายใจอย่างปกติ เราไม่รู้สึกอะไร คือ ไม่มองเห็นความสำคัญของลมหายใจว่าเป็นอย่างไร ก็หายใจกันไป

อย่างที่ว่าเมื่อเหนื่อยก็หายใจหอบแฮ่กๆ เมื่อไม่เหนื่อยก็หายใจธรรมดา หรือเมื่อนอนก็นอนหายใจดังบ้าง ไม่ดังบ้างอย่างนี้ เพราะฉะนั้นจึงทรงตรัสเตือนบรรดาพระสาวก ที่เจริญในวิปัสสนากรรมฐานในส่วนปัญญานี้ ไว้อย่างชัดแจ้ง ไว้อย่างแจ่มชัด ไม่มีข้อสงสัย คือ *ทรงรับสั่งว่า เมื่อเธอหายใจเข้าก็ให้รู้ชัดว่าหายใจเข้า เมื่อเธอหายใจออกก็ให้รู้ชัดว่าหายใจออก* นี่เป็น*ประการที่ ๑ เมื่อเธอหายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว*

เมื่อเธอหายใจออกยาว ก็ให้รู้ชัดว่าหายใจออกยาว นี่เป็นประการที่ ๒ อย่างนี้

แล้วทรงรับสั่งเปรียบเทียบว่า การที่มีสติคุมลมหายใจเข้าออกอยู่นี่ ทรงเปรียบเหมือนนายช่างกลึง เครื่องกลึงโบราณเขาเป็นเชือก เป็นก้าน เป็นเดือย ติดไว้ที่พื้น แล้วมีเชือกชักทั้งสองมือ ชักเข้าชักออกอยู่อย่างนี้ คือ *ทรงรับสั่งว่า เปรียบเหมือนนายช่างกลึงที่กลึงของ เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่าชักเชือกกลึงยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็ให้รู้ชัดว่าชักเชือกกลึงสั้น เพราะอะไร เพราะนายช่างกลึงคนนั้น ตาจับอยู่ที่เครื่องกลึงแน่วแน่ แล้วมือสองข้างก็ชักเชือกกลึงไปมาอย่างนี้ คือ ต้องรู้ตั้งใจแน่วแน่ ไม่ว่อกแว่กไปที่อื่น* ช่างกลึงนี่ถ้ากลึงของแล้วไปมัวเที่ยวมองที่อื่นมันก็เสียของ เพราะฉะนั้นช่างกลึงทุกคนเวลากลึงของต้องแน่วแน่ เพ่งจับแน่วแน่ ในกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐานนี่ก็เหมือนกัน นี่ก็ไม่ยากอะไร ถ้าพูดถึงว่ายากก็ไม่ยากอะไร ถ้าเราปฏิบัติตามที่ทรงประทานพุทธโอวาทสอนไว้ ให้จริงจัง ให้รอบคอบ ก็เมื่อเรามีสติควบคุมดี มีสัมปชัญญะความรู้สึกตัวดี ติดตามลมหายใจให้แน่วแน่ ไม่ซัดส่ายไปที่อื่น ไม่ว่อกแว่ก ไม่ใช่ว่าหายใจ หลับตาหายใจเข้าออก ส่วนภายในคิดไปถึงโน่นถึงนี่ มันก็ไปไม่ได้ ก็ทำให้เสียเวลาเปล่า

เพราะฉะนั้นต้องหยุดความคิดภายนอกให้หมด หยุดความรับรู้ภายนอกให้หมด คงเหลือแต่สติ จดจ่อลมหายใจอยู่ภายในเป็นอย่างเดียวโดยเฉพาะ ไม่ซัดส่าย ไม่ว่อกแวก ไม่โลเลจับแน่วทีเดียว เมื่อลมหายใจเข้ารู้ชัดว่าเข้า เมื่อหายใจออกรู้ชัดว่าหายใจออก เมื่อลมหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อลมหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น และเมื่อลมหายใจเข้ายาวก็ให้รู้ชัดว่าลมหายใจเข้ายาว และเมื่อลมหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าลมหายใจออกยาว ดังนี้ คือ ให้รู้อย่างนี้ติดต่อกันไปเลย ดับความรับรู้ภายนอก หยุดความรับรู้ภายนอก ให้หมดไปโดยสิ้นเชิง แม้แต่ผิวหนังมังสาร่างกาย มดจะกัด ยุงจะกัด ก็ดับความรู้สึกดับความรำคาญเหล่านั้นให้หมดไป คงมาเอาใจใส่จดจ่อที่ลมหายใจเข้าออกนั้น โดยเฉพาะอย่างเดียวเท่านั้น คือ ไม่ใช่ว่านั่งหลับตา หายใจเข้าออกแล้วก็มัวไปคิดข้างนอก ฟังเสียงข้างนอกอย่างนี้ มันก็ไปไม่รอด สมาธิก็ไม่ตั้งมั่น ก็เมื่อเรามีสติควบคุมจับลมหายใจให้แน่วแน่ ผูกพันอยู่กับสติ สติผูกพันกับลมหายใจไม่คลาด ไม่หลุดไปได้ อย่างนี้มันก็เป็นทางที่ถูกต้อง เป็นทางที่สู่ความสำเร็จได้ คือ เมื่อเราหายใจเข้าออกอยู่อย่างนี้ หรือมีสติคุมแจ เด็ดขาดอยู่อย่างนี้ มันก็มีทางได้อยู่ทางเดียว ไม่มีทางเสีย แล้วจะรู้สึกว่าทุกอย่าง เราเป็นต่อเราเป็นผู้ที่กำชัยชนะ

ไว้ในมือ ลมหายใจจะอยู่ในอำนาจของเราได้

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว เราก็จับลมหายใจเข้าออกๆ สติคุมเรื่อยไป ดับความรับรู้ภายนอกให้หมดไป ความรู้สึกในร่างกายภายนอกหมดไป คงความแน่วแน่ สว่างอยู่ภายใน สติกับสัมปชัญญะเกาะจับลมหายใจเข้าออก หนักแน่นเข้า หนักแน่นเข้า เมื่อลมหายใจถูกสติกับสัมปชัญญะจับหนักแน่นเข้า หนักแน่นเข้า ลมหายใจก็จะเบาลงๆ แผ่วลงๆ บางทีเมื่อเบาลงแล้วก็อาจจะกลับหายใจหนักได้ เพราะอะไร เพราะสติยังไม่ชำนาญดี สัมปชัญญะยังอ่อนอยู่ เพราะฉะนั้นต้องทำให้แข็งแรง รวบรวมเลย รวบรวม แล้วติดตามลมหายใจที่หยุดๆ เบาๆ แผ่วๆ หยุดๆ แล้วก็ถอนหายใจตามเดิมบ้าง หนักบ้าง เบาบ้าง สลับกันไป เราก็ต้องอุตสาหะจับ คือ จ้องจับ พยายามปรับอาการลมหายใจ ให้อยู่ในสติให้ได้ แล้วสติก็ควบคุมลมหายใจ ให้แน่วแน่ไม่ซัดส่าย ไม่เล่นแง่กับเรา คือ ไม่ใช่จะหยุดบ้าง จะเดินบ้าง หายใจบ้าง ไม่หายใจบ้าง เราต้องคุมเรื่อยไป จนกว่าลมหายใจจะหายใจสม่ำเสมอ แล้วก็แผ่วลงๆ เบาลงๆ บางทีคล้ายๆ ว่าจะถึงก้นบึ้งจะหยุด แต่ไประงับอยู่กลางทาง ไปชะงักซะกลางทาง หยุดนิ่งอย่างนั้นน่ะ แต่อาการนี้อย่าสงสัย อย่าสงสัยอย่าลังเล จับให้ดีๆ จะรู้สึกว่า อ้าว...ลมหายใจเรานี่ ล้อเรา

แล้ว ล้อเราเล่นแล้ว

เรามีสติกับสัมปชัญญะอยู่สองอย่างนี่คุมให้ดีนะ เป็นอาวุธอย่างเอก เป็นทหารเอกอย่างสำคัญเลย ที่คอยจะติดตามกำหราบลมหายใจให้อยู่ในอำนาจของเราให้ได้ นี่เป็นอย่างนี้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว เมื่อเราเขม็งหนักเข้า สติคุมให้หนักแน่นมีสติสัมปชัญญะความรู้สึกตัวทั่วพร้อม กระชับให้ดี ต้อนหน้าต้อนหลังลมหายใจให้ดี ลมหายใจก็จะเข้าสู่ร่องทางที่ถูกต้องที่เป็นไปด้วยความปลอดโปร่ง คือ เบาลง แผ่วลง ประณีตลงประณีตลง บางทีก่อนจะถึงขั้นที่สุด ก่อนที่จะถึงก้นบึ้ง ลมหายใจจะหยุดเฉย เหมือนหมดหนทางไป เหมือนอยู่แค่นั้นเอง แต่เราต้องมีสติให้ดีนะ จับให้ดี อย่าปล่อยนะ ถ้าปล่อยแล้วต้องตั้งต้นใหม่ แล้วเอาอีกนานเลย กว่าจะกลับคืนมา อย่างนี้ จะเสียเวลาเปล่าๆ เพราะฉะนั้นจับให้ดี หลวงพ่อโดนมาแล้ว เจอมาแล้วด้วยตนเอง คืออะไร อยู่ดีๆ สงสัย เอ๊ะ...ทำไมลมหายใจหยุดแค่นี้เองเรอะ เอ...เรากลั้นหายใจหรือเปล่า เราหมดลมหรือเปล่า หรือจะตายหรือเปล่า ไปลืมตาขึ้น เพราะขณะนั้นภายในมันสว่าง หลวงพ่อก็ไปลืมตา พอลืมตาจริงๆ เสร็จกันแหม...หลวงพ่อเสียดายกว่าจะทำคืนได้ มันรู้สึกว่ารสของความนิ่งสนิทของใจนี่ มันโอชะ มันผาสุก มันร่มเย็นจริงๆ

มันเหนือรสใด ๆ มันเหนือความร่มเย็นใด ๆ ทั้งหมด มันไม่ใช่เย็นอย่างน้ำแข็ง หรือไม่ใช่เย็นอย่างอากาศหนาว แต่มันเย็นชื่นใจ มันอิ่มเอมภายใน เต็มอกเลยนี่

เพราะฉะนั้นเธอทั้งหลาย อย่าให้ลมหายใจที่เบาแล้วพลาดไปได้เป็นอันขาด ขอให้จำให้ดี คือ ให้จับเรื่อยไป อย่าสงสัย อย่าลังเล อย่าเอ๊ะ จับให้ดีเพ่งให้ดี คือ มั่นคงเลย แน่วแน่เลย หนักแน่นไม่ผันแปร ไม่เปลี่ยนแปลง เพ่งให้ดี ดูซิอาการของลมหายใจจะไปแค่ไหน หยุดก็หยุดไป อ้าว...หยุดแล้วก็จับดู อย่างนี้ว่าเป็นยังไงหยุด แล้วก็จับดู เมื่ออย่างนี้แล้วลมหายใจก็จะคืนตัวความนิ่มนวล ก็จะผ่านออกจากลำคอช่องจมูกของเรา เป็นอาการลมหายใจผ่านออกอย่างนิ่มนวล นี่จะรู้สึกว่ามันผ่องแผ้ว มันสบายมาก เรียกว่าโลกทั้งโลกนี่มัน แหม...มันน่าอภิรมย์จริง ๆ ชื่นใจจริง ๆ ความกังวล ความห่วงใยต่าง ๆ มันหมดไปทีเดียว แต่ยังนะ อาการของลมหายใจนี่ ลมหายใจก็จะเริ่มขยับ อาการเดินออก เหมือนคนเดินต่อไปข้างหน้า ลมหายใจก็จะดิ่งลง ๆ อาการดิ่งนี่รู้สึกว่า มันเหมือนจะทำให้เราใจหายอย่างนั้น มันทำให้เราใจหาย แต่อย่าไปตกใจ อย่าไปนั่นเข้านะ เพ่งจับให้ดีตั้งสติให้แน่วแน่ มีสัมปชัญญะควบคุมให้ดี คือว่า ผูกพันให้ดีอย่าทิ้ง ๆ อย่าทิ้งเป็นอันขาด เมื่อลมหายใจเป็นเช่นนี้แล้ว

ลมหายใจก็จะดิ่งลงๆ จนถึงที่สุดของก้นบึ้ง ลมหายใจก็จะหยุด *การหยุดของลมหายใจที่หยุดไปถึงก้นบึ้งนี่ ไม่เหมือนหยุดอย่างที่พูดไปเมื่อตะกี้นี้ มันหยุดนอนอย่างสุขารมย์เลย นอนอย่างชื่นใจ นอนอย่างมั่นคง ไม่หวาดหวั่น ไม่สะเทือนสะท้านอะไร นอนอย่างมั่นคง นอนอย่างแจ่มใส นอนอย่างอิสระ นอนอย่างเป็นไท นอนอย่างมั่นคงแข็งแรง ไม่หวั่นไหว* ไม่ใช่แข็งเหมือนแท่งเหล็กหรือแท่งศิลานะ มันมั่นจริงๆ มันมั่นคง พูดไม่ถูก อธิบายไม่ถูก มันมั่นคงอย่างไร แต่มันมั่นคงจริงๆ มันมั่นใจเลยว่าทุกอย่างเป็นไปโดยถูกต้องแล้ว ความแจ่มกระจ่างก็จะเกิดขึ้นเหมือนดวงอาทิตย์ที่ขึ้นทางตะวันออกตอนเช้าตรู่ อย่างนั้นเหมือนกัน ค่อยๆ สว่างขึ้น

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว เมื่อลมหายใจละเอียดเข้า มันก็ดับหายไปภายในร่างกายเรา แต่ไม่ใช่กลั้นใจ ไม่ใช่อัดใจ มันเป็นการหายหมดไปอย่างปลอดโปร่ง เบายิ่งกว่านุ่น ยิ่งกว่าสำลี นี่แหละลมหายใจ คือ อาการลักษณะอย่างนี้ เป็นอาการที่บอกให้เรารู้ว่า เตรียมพร้อมที่จะตกแต่งได้ ที่จะเพิ่มกำลังได้ ที่จะดัดแปลงได้ มันนุ่มนวลควรแก่การงานทีเดียว เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว เราอย่าสงสัยนะ *ลมหายใจที่นุ่มนวลอย่างนี้กำลังมาก ไม่ใช่ว่าอ่อนแอ กำลังอิทธิฤทธิ์มาก เพราะอะไร เพราะเป็นการอ่อนอย่าง*

เหนียวแน่นมาก ถ้าเปรียบเหมือนลมพายุที่พัด ลมพายุที่พัดมันอ่อนนี่แต่พัดต้นไม้หักไปได้ พัดสิ่งของปลิวว่อนไปได้ หลังคาพังได้อย่างนี้ นี่ก็เหมือนกัน เมื่อเราฝึก เมื่อเราทำทุกอย่างจนมั่นคงแข็งแรง ชำนาญดี เราซ้อมของเราเองลำพังภายในห้องเรานี่ให้แน่นอน สติมั่นให้ดี ตัวไม่กระดิก คงจับลมหายใจภายในแม้จะหายไปแล้วก็ตาม เราคงจับเฝ้า เหมือนเราเฝ้าอะไรบางอย่าง ที่มันจมลงไปในน้ำให้มันลอยขึ้นมา เฝ้าอยู่อย่างนั้นล่ะจนกว่าลมหายใจจะคืนตัวขึ้นมา นี่อันนี้สำคัญ เมื่อลมหายใจคืนตัวขึ้นมาจะรู้สึกว่ามันถอน เหมือนเราดึงสาวของขึ้นมาจากท้องน้ำก้นน้ำ ค่อย ๆ ขึ้นมา ค่อย ๆ ขึ้นมา รู้สึกเป็นการลอย เป็นการกลับสู่สภาพเดิม อย่างมีกำลังวังชา อย่างผู้ชนะ ไม่เหมือนอย่างประพฤติทีแรก ไม่เหมือนอย่างปฏิบัติทีแรก ผิดกันไกลเลย เป็นการถอนตัวออกมาอย่างอิสระ เหมือนตัวเราที่แปดเปื้อนโคลนฝุ่นมา แล้วเข้าอาบน้ำชำระร่างกายฟอกสบู่ ทีแรกขัดถูขี้ฝุ่นโคลนที่เปื้อนออกจากร่างกาย แล้วก็อาบน้ำรดให้สะอาดอาบแล้ว ถู ๆ ให้เหงื่อขี้คลงขี้ไคลที่เป็นคราบนี่ ถูแล้วอาบ ๆ เสร็จแล้วก็ฟอกสบู่ ฟอกสบู่ทั่วร่างกายแล้วอาบ เราก็รดน้ำอีกรดน้ำถูสบู่ออกให้หมดจด ให้เกลี้ยงเกลา ฉันใดก็ฉันนั้นเหมือนกัน นี่คือ ลมหายใจที่ถอนออกจาก อาการที่อยู่นิ่งสงบแล้ว

ประณีตอย่างยิ่งแล้ว สุขุมแล้ว ให้คืนสู่สภาพเดิม ในสภาพเดิมนะที่สะอาดแล้ว ไม่เหมือนเมื่อแรก เราก็ฝึกอยู่อย่างนี้ ซ้อมอยู่อย่างนี้ ทีแรกก็เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว เมื่อขึ้นมาสู่สภาพเดิมแล้ว เราก็เข้าสู่สมาธิอีก ผูกพันกับลมหายใจอีก ลมหายใจก็จะกลับคืนเข้าดิ่งลงไปอีก ดิ่งลงไปอีก จนถึงก้นบึ้งอย่างเดิม เราก็ซ้อมอย่างนี้ ซ้อมขึ้นซ้อมลง ซ้อมขึ้นซ้อมลง จนชำนาญ เมื่อชำนาญแล้วจะรู้สึกว่า อ้อ...อะไรๆ ทุกอย่างนี่มันเป็นของธรรมดาแท้ๆ แต่ผู้ที่จะสนใจ ผู้ที่จะหันเข้าทางนี้ไม่ได้คิด คือมองไม่เห็นคุณ ทั้งๆ ที่ลมหายใจนี่อยู่ในกายเรา เมื่อลมหายใจเบาประณีตมันละเอียดยิบนี่ มันผ่องใสหมดปัญหา เขาบอกเราเองว่าเดี๋ยวนี้ข้าพเจ้าพร้อมที่จะทำตาม คำสั่งนั้น นี่เห็นไหม บอกเองไม่ต้องมีใครบอกหรอก

อย่างพระพุทธเจ้า หรือ พระสาวกที่ทรงอิทธิ ทรงวิชชา ๓ หรือ วิชชา ๘ หรือ อภิญญา ๖ ก็เหมือนกัน บอกในตัวเลย พอเขาบอกในตัวเลย ก็เหมือนกระจกที่ขัดเป็นเงา แล้วส่องไปทั่วทุกทิศก็เห็นภาพ ไม่ต้องไปส่องไปอะไร ส่องทิศไหนก็เห็นทิศนั้น ดังนี้เหมือนกัน เขาพร้อมที่จะรับใช้เราเมื่อจำเป็น *เพราะฉะนั้นผู้ที่จะฝึกทางนี้ ที่ไม่ใช่พระอริยบุคคลอย่างที่เป็นฤาษี เป็นโยคี หรือ เป็นผู้ที่เข้าฌาน แต่ยังเป็นโลกีย์ฌานก็อย่างนี้*

เหมือนกัน คือนำออกแสดง นำออกปฏิบัติ ตามกาลตามเวลา แต่ถ้าไปทำผิดกาลเวลาเข้า ไปผิดศีลธรรมคุณธรรมเข้า ก็เสื่อมไป นี่เพราะลมหายใจยังอยู่ในลักษณะเป็นโลกียะอยู่ คือ เป็นความสะอาดที่อยู่ท่ามกลางความสกปรก เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าทรงรับสั่งว่าให้ระวัง ให้พึงซ้อมเสมอให้เป็นวสี ให้ชำนาญ ในการเข้าการออกให้ดี

เพราะฉะนั้นให้เธอทั้งหลายจงสำเหนียก จำไว้ให้ดีนะ จะได้ไม่พลาด จะได้ไม่ขัดข้องในทีหลัง ลมหายใจนี่เมื่อรวมตัวสะอาดหมดจด ประณีตเหนือความประณีตใด แล้ว มีอิทธิ มีกำลังมาก ซึ่งผู้ปฏิบัติที่เป็นเจ้าของ จะนำออกใช้ได้ให้เป็นประโยชน์ต่อโลก เป็นประโยชน์ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายได้ โดยไม่ยากอะไร เพราะฉะนั้นลมหายใจที่ประณีตแล้ว ฝึกดีแล้ว คล่องแคล่วดีแล้ว ก็มีอำนาจ เมื่อมีอำนาจแล้ว เมื่อเรายกเข้าสู่วิปัสสนา เพื่อความหลุดพ้น ข้ามพ้นก้าวพ้นโลก เราก็พิจารณาหวนกลับมาสู่ตัวเรา ศึกษาและไต่ถาม เป็นปุจฉาวิสัชนาในตัวเราเอง ว่าเรานี้แท้จริงเป็นวัตถุอะไร เป็นสัตว์อะไร เพราะด้วยเหตุที่ลมหายใจสะอาดมาก นุ่มนวลมาก กระจ่างมาก ปัญญามันก็เกิด ก็ตอบปัญหาเหล่านั้นได้ไม่ขัดข้อง *พระบรมศาสดาพระพุทธเจ้าของเรา ทรงนั่งริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ตลอด ๓ ยาม*

แห่งราตรีกาล ก็ทรงพิจารณาอย่างนี้เหมือนกัน คือ ทรงใช้อานาปานสติ ลมหายใจเป็นบาทฐาน นำเข้าสู่ความสงบแน่นิ่ง ผ่องใสบริสุทธิ์ ทรงพิจารณาปัญหาต่าง ๆ อย่างที่หลวงพ่อเคยพูดมาแล้วแต่ต้น ว่าทรงพิจารณาในปัจจยาการ ทรงถามเป็นข้อต้น ถามพระองค์เองว่า เหตุใดจึงต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพราก ต้องคร่ำครวญ ต้องเหี่ยวแห้งใจ ทรงถามอย่างนี้ ในขณะที่ทรงถามนั้น ความแน่วแน่ ความเพ่งจับในคำถามอย่างเดียวเพื่อให้ได้รับคำตอบ ลมหายใจมันก็เบา รวมตัวเป็นกลุ่มเดียวกันฟอกตัวเอง ชำระตัวเอง ขณะเดียวกัน ฟอกตัวเอง ชำระตัวเองทำความสะอาดตัวเอง เพราะอะไร เพราะความเป็นหนึ่ง ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ระงับอยู่เป็นจุดเดียวเฉพาะลมหายใจเท่านั้นแล้วก็ถามปัญหาเรื่อยไป พยายามจะเอาคำตอบให้ได้ เมื่อเช่นนี้แล้วลมหายใจก็เบาลง ๆ แผ่วลง ประณีตลงอย่างที่ว่า ก็สะอาดก็ผ่องใส เมื่ออย่างนี้แล้วปัญญาก็เกิด เมื่อปัญญาเกิดมันก็ตอบปัญหาได้ เมื่อตอบปัญหาได้วิชชามันก็เกิดขึ้นมา คือ ความรอบรู้จริง ความมีกำลัง มีวิชชา มีความรอบรู้จริง

เพราะฉะนั้นผู้ที่ฝึกดีแล้ว มีความชำนาญแล้ว สามารถที่จะทำงานในอิทธิวิธีได้อย่างรวดเร็ว หรือ ทำมโนมยิทธิได้อย่างรวดเร็ว เราจะเอาลมหายใจของเราใช้เป็นประโยชน์ ในสิ่งต่าง ๆ

ได้ไม่ยากนัก อย่างที่เราทุกคนคงจะดูในวีดีโอหนังจีนมั๊ง คือ สามารถดีดตัวไปไกลได้ พลิกตัวว่องไวได้ อย่างในเรื่องของท่านในฝ่ายมหายาน ที่ท่านโพธิธรรมพระภิกษุองค์แรกที่เข้าไปในประเทศจีน สามารถยืนบนน้ำได้ นี่เพราะฉะนั้นการเจริญในวิปัสสนากรรมฐานในส่วนนี้ ขอให้เธอพึงเอาใจใส่ให้ดี เพราะเป็นทางเอกทางเดียว ที่นำเราสู่ความหลุดพ้นได้ เป็นเจโตวิมุตติหลุดพ้นด้วยอำนาจจิต คือ ความจดจ่อเพ่งจับอยู่ที่ลมหายใจโดยเฉพาะ ไม่วอกแวก ไม่โลเล ไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน เงียบลงประณีตลง และบังเกิดความผ่องใส สะอาดหมดจด ทำปัญญาให้เกิดได้ เพราะหมดมลทิน นี่เป็นอย่างนี้ นี่คือทางสู่วิปัสสนา-กรรมฐาน โดยการปฏิบัติในอานาปานสติ ลมหายใจเข้าออกโดยเฉพาะ เพื่อทำความผ่องแผ้วขึ้นภายใน เพื่อกำจัดความทะยานอยากในกิเลส และ ตัณหาให้สิ้นไป เพื่อทำจิตของเราเองให้บริสุทธิ์หมดจดเข้าสู่ทางวิมุตติ

ถ้าจะพิจารณาดูให้ดี เธอทั้งหลายพึงเห็นคุณของลม-หายใจให้มาก โดยธรรมดาแล้วลมหายใจนี่ ถ้าเราไม่มีลมหายใจมันก็หมดชื่อ หมดเสียง นอนแข็ง เผาบ้าง ฝังบ้าง แต่เพราะลมหายใจเรามีอยู่ เราใช้หายใจโดยอาศัยทางสองทาง คือ ช่องจมูกสองข้าง หายใจเข้าออก หล่อเลี้ยงบำรุงร่างกายให้คงอยู่

เธอคิดหรือเปล่าว่าเขามีอำนาจแค่ไหน เขามีอำนาจหล่อเลี้ยงชีวิตเธอได้ โดยเธอไม่รู้สึกในคุณของเขา และ ไม่รู้สึกในผลดีของเขาที่เขาหล่อเลี้ยงเรา ก็เพราะความไม่รู้สึกในสิ่งเหล่านี้ ก็ทำให้เธอประมาท ประมาทอะไร ประมาทในทางปฏิบัติ อานาปานสติให้อยู่ในทางที่ถูกต้อง อยู่ในทางที่มีกำลัง เพราะฉะนั้นให้เธอทั้งหลายได้ปฏิบัติตามที่หลวงพ่อได้พูดมาข้างต้นนั้น ให้ครบถ้วนจะได้ไม่เสียเวลาเปล่า และเมื่อเธอบรรลุแล้ว เมื่อเธอได้แล้วเมื่อเธอเห็นผลอานิสงส์ของลมหายใจแล้ว เธอจะรู้สึกว่าอ้อ...ทุกอย่างนี่ มันเป็นของที่เป็นธรรมดา เป็นของที่ไม่มีอะไรจะเปรียบเทียบได้ เป็นของที่ล้ำค่า เป็นของที่เลิศ ไม่สามารถที่จะเอาอะไรมาเทียบเคียงได้ มาประมาณหรือวัดได้ **ด้วยกำลังอานาปานสตินี่เธอสามารถที่จะเข้าสู่อิทธิบาทได้ เจริญอายุให้ยั่งยืนพอสมควร ทำร่างกายให้มั่นคงแข็งแรง ผ่องใส นี่คืออานิสงส์ คือผลอันใหญ่ยิ่งที่ผู้ที่เจริญอานาปานสติกรรมฐานจะได้รับ จะพึงได้ผลตอบแทนอันล้ำค่าอย่างนี้**

อานาปานสติเป็นทางที่เข้าสู่ทางแห่งปัญญา *เป็นทางที่เข้าสู่ทางแห่งจักรแห่งธรรม คือ ทำปัญญาให้เกิด ให้รู้แจ้งถึงเหตุ ให้รู้แจ้งถึงกองทุกข์ ให้รู้แจ้งถึงเหตุแห่งทุกข์ ให้รู้แจ้งถึงความดับทุกข์ ให้รู้แจ้งถึงทางแห่งการดำเนินไปถึงความดับทุกข์*

โดยสิ้นเชิง เมื่อลมหายใจเบาลง สะอาด หมดจด ไม่มีมลทิน ความกระจ่างแห่งปัญญาก็จะตามมา วิชชาทั้งหลายก็จะตามมาด้วย เพราะฉะนั้นเธอทั้งหลายอย่าลังเล อย่าสงสัย พยายามปฏิบัติให้ดี ให้มั่นคง ให้รู้เท่าทันของลมหายใจ และทำลมหายใจให้อยู่ในทางที่ถูกต้องในทางของเราให้ได้ โดยเธอเองมีความมั่นใจ มีความแน่นอน มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ที่จะบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานในส่วนอานาปานสตินี้ ให้บรรลุผลให้จงได้โดยไม่เนิ่นช้า นี่หลวงพ่อพูดมานี่ ท่านทั้งหลายคงจะพอเข้าใจ และขอให้ปฏิบัติตามที่หลวงพ่อพูดมานี้ ให้มั่นคงทุกคน เมื่อเธอรับผลอานิสงส์บรรลุผลสำเร็จอย่างว่าแล้ว ก็อย่าประมาท พึงรักษาการปฏิบัติรักษาการดำรงชีวิตอยู่นี้ ให้หนักแน่น ให้บริสุทธิ์ ให้บริบูรณ์แล้วมีเมตตาอนุเคราะห์ผู้อื่นตามสมควร โดยเราไม่ต้องแสดงไม่ต้องอวดอิทธิฤทธิ์อะไร เพียงแต่ทำทุกอย่างให้ถูกต้อง ให้เป็นผลสนองความศรัทธาของผู้ที่ขอความช่วยเหลือเราได้ ตามกำลังพอสมควร โดยไม่คิดค่าตอบแทนอะไร

ฉะนั้น*อานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นหลักสำคัญยิ่งในวิปัสสนากรรมฐานทุกอย่างเพราะทรงรับสั่งว่า* ในอานาปานสติกรรมฐานนี่เป็นสาธารณ์ทั่วไปของบุคคล ไม่เลือกชั้น ไม่เลือกวรรณะ ไม่เลือกเผ่า ลมหายใจของเรานี่เป็นของที่เรา

หลวงพ่อจะพูดย้ำอีกทีนะ ในเมื่อรู้ชัดแล้วเป็นคุณอย่างยิ่งหาประมาณไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ตัวเองนิ่มนวลอ่อน เวลาเหนื่อยก็หายใจแรง เวลาไม่เหนื่อยก็หายใจธรรมดา เบา เวลามีเรื่องติดขัดก็ทำให้หายใจอึดอัดอย่างนี้ คือ ลมหายใจยังหยาบยังหนักอยู่ ทำให้บุคคลที่เป็นผู้ใช้ลมหายใจ รู้สึกหนักอกหนักใจ รู้สึกมันอึดอัดไปหมด ไม่คล่อง แต่ผู้ที่อยู่ในอานาปานสติกรรมฐาน ได้รับผลบรรลุผลสำเร็จนี่ ทุกอย่างมันเบาไปหมด ทุกอย่างอิสระ ทุกอย่างนี่ทำให้เชื่อมั่นในตัวเองได้

เพราะฉะนั้นให้เธอได้หมั่นปฏิบัติให้มั่นคง อย่าละทิ้ง อย่าทอดธุระชะ ให้ถือว่าเราเจริญอานาปานสติกรรมฐานนี่ เป็นทางที่ทำให้เราข้ามพ้นโลกได้ แม้มีชีวิตอยู่เราก็มีความเป็นอยู่อย่างผาสุก มีร่างกาย อันสมบูรณ์ผ่องใส มีชีวิตอันยืนยาวนานพอสมควร เพราะอะไร **เพราะอานาปานสตินี่เป็นหลักฐาน เป็นหลักเป็นต้นเค้า ที่เราจะเจริญอิทธิบาท ๔ ได้** ดังที่หลวงพ่อได้พูดมาเมื่อตะกี้ นี่ผลกว้างขวางอย่างนี้ พระพุทธเจ้าทรงสรร-เสริญ และอีกอย่างหนึ่งทรงสรรเสริญยังไง แม้แต่พราหมณ์คนหนึ่งได้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า **“ข้าแต่พระโคดม เมื่อพระองค์ออกจากสมาบัติแล้ว ทรงอยู่อะไรเป็นสุขวิหารธรรม” ทรงตอบพราหมณ์ที่ทูลถามทันทีว่า “พราหมณ์ เมื่อเราออก**

จากสมาบัติแล้ว เราอยู่ในอานาปานสติเป็นสุขวิหารธรรม” อย่างนี้นะ พระองค์ทรงตรัสหนึ่งไม่มีสองนะ เพราะฉะนั้นที่ทรงยกย่องอานาปานสติกรรมฐาน ให้อยู่เป็นเบื้องต้นนี่ ก็ควรที่เราจะเอาใจใส่ให้ดี อย่าละเลย อย่าไปทำอย่างอื่น อย่าไปแปลงอะไรให้มากความ เพราะทำเช่นนั้นเป็นการหลงไป และให้ดำเนินตามพุทธโอวาท ที่ได้ทรงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสี่ทุกอย่าง ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในวิปัสสนากรรมฐานนี่มีตั้ง ๙ บรรพด้วยกัน ตั้งแต่อานาปานสติบรรพ อิริยาบถบรรพ สัมปชัญญบรรพ อย่างนี้ ล้วนต้องต่อท้ายอานาปานสติลมหายใจทั้งหมด ลมหายใจมีอยู่ในบรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลายไม่เลือกหน้าที่ใช้ลมหายใจเข้าออกฉันใด ลมหายใจก็เป็นของคนทุกจริตไม่เลือกหน้าฉันนั้นเหมือนกัน

ในที่นี้มีศิษย์บางคนสงสัยถามว่า เมื่อบำเพ็ญอานาปานสติกรรมฐานแล้ว จะบรรลุได้อย่างไร จะหลุดพ้นได้อย่างไร โดยอาการอย่างไร เอาล่ะ หลวงพ่อจะแสดงธรรมปริยายนี้ให้หมดสงสัยเสียที และจะได้เป็นหลักฐานต่อไปด้วย ให้เธอทั้งหลายได้พึงฟังให้ดี และจดจำให้ดี แล้วจะได้ฝึกปฏิบัติเป็นหลัก ในการหลุดพ้น ที่เรียกว่าวิมุตติต่อไป ในอานาปานสติกรรมฐานที่หลวงพ่อได้พูดมา คือ เราติดตามจับลมหายใจเข้าออกให้ชัด

ดังที่ได้พูดไปแล้วตามลำดับ ลมหายใจทีแรก ก็เรียกว่าลมหายใจหยาบหนัก บางคนหายใจดังซะจนได้ยิน บางคนกรน อย่างนี้ *เมื่อเราได้บำเพ็ญและมีสติหนักแน่น เมื่อสติหนักแน่นมั่นคงเป็นหนึ่ง มีความรู้สึกตัวอยู่ทั่วพร้อม จับลมหายใจเป็นจุดเดียวโดยเฉพาะ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ทำโดยเด็ดขาด มั่นคงหนักแน่น ไม่รับรู้ภายนอก จดจ่อ เพ่งจับลมหายใจเข้าออกอยู่ทุกระยะ ให้ชัด ให้เด็ดขาด ให้แจ่มใส เมื่อนั้นเมื่อลมหายใจถูกเพ่ง ถูกจับ ถูกเล็ง ถูกผูกพัน ลมหายใจก็จะเบาลง ๆ ประณีตลง ละเอียดลง อย่างนี้ เมื่อลมหายใจประณีตละเอียดลง ความแจ่มใส ความตั้งมั่นในสมาธิ ความไม่หวั่นไหว หยั่งลงเป็นรากลึกตรึงแน่นอยู่ภายใน ไม่คลางแคลง ไม่สงสัย แน่วแน่ เมื่อนั้นลมหายใจจะเบาลงแผ่วลง ๆ ความแจ่มแจ้งจะมีขึ้น ความมั่นคงภายในก็จะมีขึ้นตามลำดับ จนลมหายใจหายเข้าไปภายใน*

เพราะฉะนั้นให้พึงระวังสิ่งนี้ให้ดี เพราะลมหายใจที่หายไปนั่น เป็นตัวของความแจ่มแจ้ง ของความกระจ่าง ลำดับนั้นความนิ่งสนิท ความผ่องใสภายในก็จะเกิดขึ้น ความแจ่มแจ้ง ความรู้ด้วยตัวเอง ก็จะมีขึ้นตามลำดับ เพราะอะไร เพราะความเบาของลมหายใจ กำลังจะหายไป เข้าสู่ภายใน ทุกขุมขน ทุกเส้นโลหิต ทุกผืนเนื้อ หนัง ภายในร่างกายของเรานี้ ลม-

หายใจจะแทรกซึมไปหมด โดยไม่หายใจออกทางจมูกเลย ผู้ที่ปฏิบัติอย่างนี้จะรู้สึกแจ่มแจ้ง อบอุ่น เยือกเย็น ร่มเย็นภายใน ตั้งมั่น แน่วแน่ ไม่หวั่นไหว ไม่โยกโคลง ไม่สั่นสะเทือน ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น เพราะอะไร เพราะไม่รับรู้ภายนอกหมดเลย โดยสิ้นเชิง เด็ดขาด เมื่อเช่นนี้แล้วเมื่อผู้ปฏิบัติในทางนี้มีความมั่นคง หมดความคลางแคลง หมดความสงสัย ดำรงสติสำรวมสัมปชัญญะความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ให้มั่นคง ไม่คลอนแคลน เมื่อนั้นความแจ่มกระจ่างจะเกิดขึ้น ความรอบรู้ก็เกิดขึ้นในตัวเอง เฉกเช่นเราเช็ดกระจกหรือภาชนะ ที่หนาแน่นด้วยฝุ่นละอองสนิม เคาะ ขัด ขูด เช็ด ตามลำดับ ภาชนะนั้นก็จะค่อยบางจากละอองฝุ่น จากสิ่งเกรอะกรัง จากสนิม เข้าสู่ความเป็นเนื้อของโลหะนั้นดังเช่น ทองเหลือง ทองแดง หรือ ภาชนะเป็นแก้วกระจก ก็ตามที เมื่อนั้นความแจ่มกระจ่าง ความผ่องใส ของภาชนะนั้นก็จะมีปรากฏขึ้นตามลำดับ เมื่อภาชนะถูกขูดถูกขัดจนถึงเนื้อแท้ ๆ ได้เช็ด ได้ถู ได้ขัด ด้วยน้ำมันจนเป็นเงาวับก็จะส่องเห็นเงาได้ชัด ได้แจ่มแจ้งอย่างนี้เหมือนกัน

ลมหายใจนี่ก็เหมือนกัน เมื่อหายเข้าไปภายในร่างกายก็จะทำให้ทุกสิ่งภายในตัวนี้ มีความหมดจด สงบระงับ แน่วแน่ เยือกเย็น ผ่องใส ตั้งมั่น ความผ่องใส ความแจ่มกระจ่าง หา

อะไรเปรียบไม่ได้เลย เหมือนดวงอาทิตย์ตั้งพันดวง แจ่มแจ้งอยู่ภายใน ด้วยอันนี้เองที่ปัญญาเกิดขึ้น โดยไม่ต้องพึ่งอาการอย่างใดอื่น อยู่ในฐานะของความมีสติตั้งมั่นคง มีสัมปชัญญะความรู้สึกตัวอยู่ทั่วพร้อม ดังเช่นที่พระบรมศาสดาของเรา ได้ทรงบำเพ็ญอยู่ที่โคนต้นโพธิ์ใกล้แม่น้ำเนรัญชรา ในพุทธคยาเช่นนั้นเหมือนกัน พระองค์ทรงตรัสรู้ด้วยอานาปานสติ ที่มีความผ่องใสอย่างยิ่ง หมดจด เด็ดขาด ถึงพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่คลอนแคลน เหมือนรากขุนเขาหยั่งลึกลงพื้นแผ่นดิน เช่นนั้นเหมือนกัน นี่คือทางของวิปัสสนากรรมฐานเข้าสู่ความเป็นผู้ที่วิมุตติ ความหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายโดยไม่ติดขัด แต่ก็อย่าเพิ่ง ประมาท เมื่อลมหายใจเบาหายลงไปแล้ว อย่าสงสัยอย่าคลางแคลง ให้เร่งเพ่งจับ ให้เร่งสำรวมสติจับ เพ่งผูกพันลมหายใจนั้น ให้หนักแน่น แน่นอน ตามลำดับต่อไป จนหมดจดโดยสิ้นเชิง โดยรู้สึกด้วยตนเองว่า สิ่งที่เรากำลังบำเพ็ญนี้อานาปานสติลมหายใจที่เราเพ่งจับอยู่นี้ เดี๋ยวนี้ได้หายไปแล้วความเป็นเช่นนั้นไม่มีอีก ลมหายใจอันประณีต สุขุม ละเอียดอ่อนนั้น บัดนี้หายเข้าสู่ในร่างกายเราแล้ว โดยสภาพนิ่มนวลอ่อนโยน ควรแก่การงาน เราสอบทานอยู่อย่างนี้เรื่อยไป จนแน่ใจว่าลมหายใจของเรานี่ หมดจดสิ้นเชิง หายไปภายในร่างกาย

แล้ว โดยหมดข้อสงสัย *นี้จะเกิดปัญญาแจ่มแจ้งขึ้น* เป็นการรู้ *ภายในว่าเดี๋ยวนี้เรารู้แล้วว่า เราพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ความ-เงียบภายใน ความขัดเกลาภายใน ความผ่องใส ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา นี้ความสงสัยหมดไป ปัญญาแจ่มแจ้งก็ผุดขึ้น เหมือนเงากระจกที่ถูกขัดดีแล้ว เห็นเงาภายในแจ่มชัดเช่นนั้นเหมือนกัน*

นี่เป็นความรู้สึกในทางที่ว่าวิมุตติ ในอานาปานสติกรรม-ฐาน การติดตามลมหายใจจนถึงที่สุด ถึงก้นบึ้งอย่างนี้ เมื่อถึงอย่างนี้แล้ว ก็ไม่ใช่ทางที่ทึกทักเอาว่า เราหลุดพ้นซะทีเดียว ต้องพิจารณาให้แน่นอนว่า ความหลุดพ้นที่เรารู้สึกนี่จริงหรือเปล่าแน่แท้หรือเปล่า ใช้ได้แล้วหรือยัง แน่นอนหรือยัง พิสูจน์ดีแล้วหรือยัง อย่างนี้ จับพิจารณาอยู่อย่างนี้ ทวนไปทวนมาอยู่เรื่อยไป เหมือนเราขัดภาชนะ จนหมดมลทินฉะนั้นเหมือนกัน *เมื่อเช่นนั้นแล้ว หมดมลทินแล้ว ก็รู้ได้ทันทีว่า เรานี้หลุดพ้นดีแล้ว อาสวะทั้งหลายเป็นอันว่าเราขจัดดีแล้ว ความแจ่มแจ้งความผ่องใสภายในความรู้จริง ความรู้ตามความเป็นจริง ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราด้วยประการฉะนี้ บัดนี้เราหมดข้อสงสัย ในพระกรรมฐาน ในทางแห่งธรรม ความหมุนเวียนของโลก เราเป็นอันยุติได้แล้ว เราเป็นผู้ไม่กลับมาอีก เราเป็นผู้ที่พิสูจน์ได้แล้ว ตามที่ทรงประทานพระโอวาทไว้ โดยหมดข้อสงสัยใด ๆ มีความเชื่อมั่นในตนเอง*

โดยไม่ต้องพึ่งผู้ใด เป็นความแจ่มแจ้ง เป็นความหมดจด เป็นความผ่องใส โดยหาประมาณมิได้ เปรียบอีกทีก็เหมือนว่า ผลไม้ที่เกิดขึ้นตามกิ่งของต้นไม้ดังเช่น ต้นมะม่วง จากผลเขียวผลเล็กค่อยเติบโตขึ้นเป็นผลเขียวจัด ค่อยๆ เหลือง จนเหลืองทั้งลูกจนสุกงอม หลุดจากขั้วฉันใด ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

นี่เป็นการรู้ภายใน พิสูจน์แจ่มแจ้งภายในโดยตนเอง ไม่ต้องอาศัยสิ่งใดภายนอก รู้ภายใน เด็ดขาดภายใน แจ่มแจ้งภายใน โดยตนเอง คือ หมดข้อสงสัย หมดความคลางแคลง ตามภาษาบาลีเรียกว่า วิมุตติญาณทัสสนะ *คือ ความรู้ตามความเป็นจริงว่า เดี๋ยวนี้ความผ่องใส ความหมดจด ได้มีเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความสิ้นไปซึ่งอาสวะ ความผูกพันของโลก เยื่อใยของโลก เป็นอันหลุดพ้นไปแล้ว เราคลายแล้ว ดับแล้ว ทำลายแล้วซึ่งข่ายเหล่านั้น ไม่มีอะไรเกิดขึ้นอีกแก่เรา อาสวะทั้งหลายเราทำลายหมดแล้วเหล่านี้* นี้คือ ความแจ่มแจ้งในอานาปานสติ-กรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานในฝ่ายลมหายใจ ที่เป็นไปโดยลำพังตนเอง ดังเช่นที่สมเด็จพระบรมศาสดาของเรา ได้ทรงเห็นแจ่มแจ้งแล้ว ณ ริมแม่น้ำเนรัญชรา เช่นนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้นขอพวกเธอทั้งหลายอย่าสงสัย ให้เร่งปฏิบัติโดยเร็วอย่าเนิ่นช้า การนั่งเมื่อยขบ เป็นสิ่งที่เราจะต้องกำจัดออกไป

การเมื่อยขบไม่ตาย มันเมื่อยเท่าไหร่แต่เราก็ไม่ตาย แต่เราอย่าเสียเวลา ถ้าเราไปเนิ่นช้า ไปยอมแพ้การเมื่อยขบ การเป็นเหน็บชาตามร่างกาย ตามขาซะ ก็เป็นการทำลายเวลาของเราเอง โดยไร้เหตุผล ซึ่งไม่ใช่วิสัยของบัณฑิต ไม่ใช่วิสัยของผู้ที่ประพฤติปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานอย่างนี้

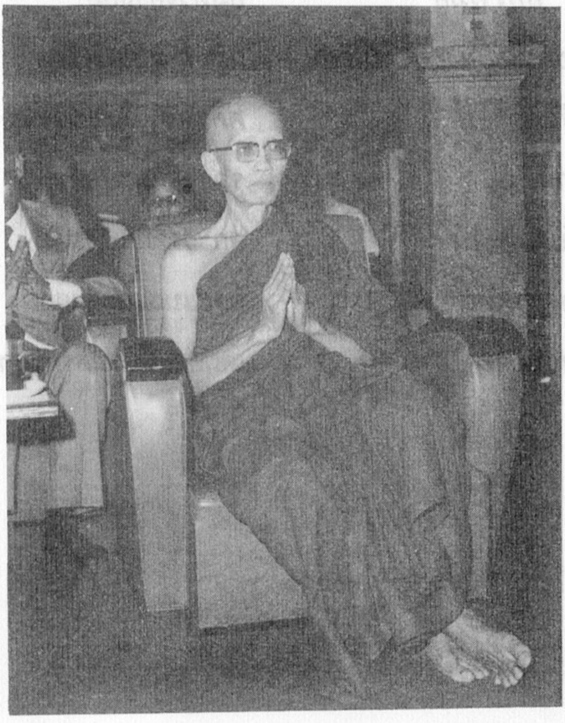
การวิมุตติโดยอานาปานสติกรรมฐาน คือ การกำหนดลมหายใจของเราตามลำดับมา ก็เป็นการหลุดพ้นด้วยประการฉะนี้ เพราะฉะนั้นให้เธอพึงใส่ใจและศึกษาเอาใจใส่ให้ดี อย่าย่อท้อ อย่าเฉื่อยชาเสีย อย่าทอดธุระ **เมื่อไรเธอบรรลุ เมื่อไรเธอดับอาสวะทั้งหลายได้โดยสิ้นเชิง เมื่อนั้นเธอจะรู้สึกหาอะไรเปรียบไม่ได้ในความสุข ความอิสระ ความผ่องใส ความเบิกบาน ที่บังเกิดขึ้นโดยพ้นจากเครื่องร้อยรัด พ้นจากเครื่องผูกพัน พ้นจากห่วง หวง เยื่อใย อาลัย อาวรณ์ หมดสิ้นเป็นอิสระที่แจ่มใส ผ่องใส ที่ไม่มีอะไรจะเปรียบปานได้นะ** นี่ให้เธอพึงเข้าใจให้ดีนะ หลวงพ่อปรารถนา มีความตั้งใจ มีความประสงค์ที่จะเห็นเธอทั้งหลาย ได้ผ่านพ้นจากยางใยของโลก ให้หมดโดยสิ้นเชิง ประหารใยแมงมุมแห่งอาสวะนี้ ให้หมดไป โดยอย่าเหลือแม้แต่น้อย ถึงอย่างไรก็ตามสิ่งเหล่านี้ก็อยู่ในวิสัยที่เป็นไปได้ และอย่างต่ำเธอบรรลุเป็น

โสดาบัน โสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล ก็อยู่ในชั้นผาสุกตามลำดับ อย่างน้อยเธอขึ้นสู่อนาคามีผล เป็นอนาคามี-บุคคล เมื่อดับแตกกายทำลายขันธ์ เข้าสู่สุทธาวาสพรหมโลกชั้นใดชั้นหนึ่ง เป็นผู้ที่ไม่กลับมาสู่โลกมนุษย์ที่ยุ่งเหยิงนี้อีก ก็นับว่าเป็นวาสนาอันใหญ่ยิ่งของเธอทั้งหลาย ไม่เสียผลเปล่า

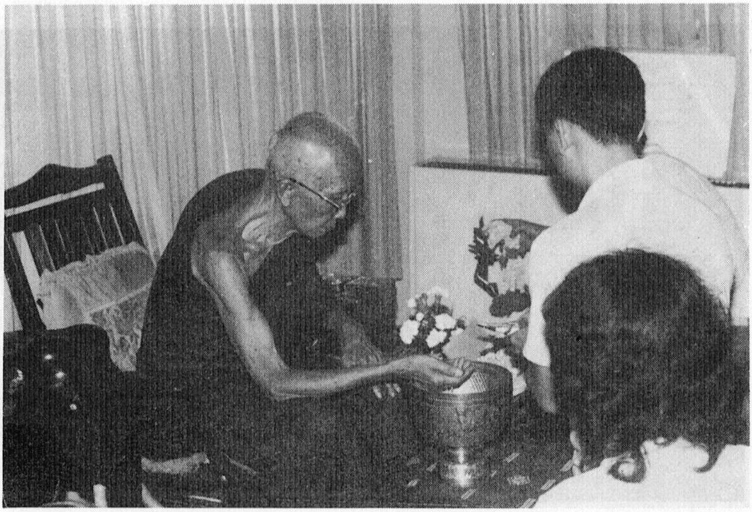
เมื่อหากว่าเธอบำเพ็ญให้ถึงที่สุด ดับแตกกายทำลายขันธ์ เข้าสู่ความดับโดยสิ้นเชิง ณ ปัจจุบันชาตินี้ ก็นับว่าเป็นโชค เป็นลาภ มหาลาภอย่างยิ่งที่จะประมาณไม่ได้ เพราะเป็นผู้ที่พ้นแล้วจากความดึงดูดของโลก โดยไม่กลับมาอีก หมดชาติหมดเชื้อซะทีนะ ขอให้เธอจงตั้งใจศึกษา อย่าเสียเวลาที่บำเพ็ญ อย่าเสียเวลาที่บ่ายหน้ามาสู่สำนักนี้ เพื่อความหลุดพ้น เพื่อความแจ่มแจ้งภายใน เธออย่าสงสัยเลย *อานาปานสตินี่เป็นทางที่นำ ผู้ปฏิบัติทั้งหลายเข้าสู่ความหลุดพ้น โดยไม่ยากนัก โดยไม่ลำบากมากนัก ดังเช่น พระบรมศาสดาได้ทรงบรรลุแล้ว ณ โคนโพธิ์ริมแม่น้ำเนรัญชราดังเช่นนั้นเหมือนกัน* นี่เป็นที่สุดแห่งทางวิปัสสนากรรมฐาน ที่หลวงพ่อได้บรรยายมา และตอบคำถามข้อสงสัยของเธอที่ได้เคยได้ฟังมา ณ บัดนี้โดยหมดจด

หลวงพ่อขอย้ำอีกนะ เธออย่าสงสัยว่า อานาปานสติ-กรรมฐาน นี้จะไม่สู่ทางวิมุตติ อย่าสงสัย อานาปานสติกรรมฐาน

นี่ นำเราเข้าสู่ทางวิมุตติ หลุดพ้นจากโลก ด้วยปัญญาอันยิ่ง ซึ่งผุดเกิดขึ้นเอง โดยไม่ต้องพึ่งตำราทางวัตถุภายนอก ซึ่งเป็นทางที่พิสูจน์อยู่ภายในอย่างเดียว ฉะนั้นขอให้เธอหมดสงสัยซะทีนะ นี่หลวงพ่อตอบคำถามของเธอโดยหมดจด สิ้นเชิง ให้เธอจดจำและนำไปปฏิบัติจนกว่าจะถึงทางที่สุดแห่งทุกข์ ตามที่เธอปรารถนาทุกประการ นี่เป็นอันหมดแล้วนะ หมดจดซะที



เราเนาว์สราญสุข นิรทุกข์เกษมสันติ์,
เฉกเช่นลดาวัลย์ สพรั่งติด ณะแผ่นเผา,
ความครุ่นและกำหนัด ก็สลัดมินำพา,
วิเวกและเอกา ดุจเมฆสิลอยลม,
ผิว์แม้จะลอยล่อง ก็มิข้องอาลัยสม
บ่คิด บ่ปรารมย์ บ่มีห่วงอาลัยมี,
สถิตย์เหนือ ณะอาศน์เอี่ยม กระจ่างเยี่ยมจรัสศรี,
ครั้นรัตติกาลมี ศศิส่อง ณะแนวไพร,
แม้พาหิรชน จลาจลและบัลลัย,
เรามั่นสถิตย์ใน สุกะธรรมมิบ่คลอน,
แม้ใครมาพบเรา ก็จะแนะและสั่งสอน,
ชี้ทางอันบวร เสถียรสุขนิรันดร์กาลฯ



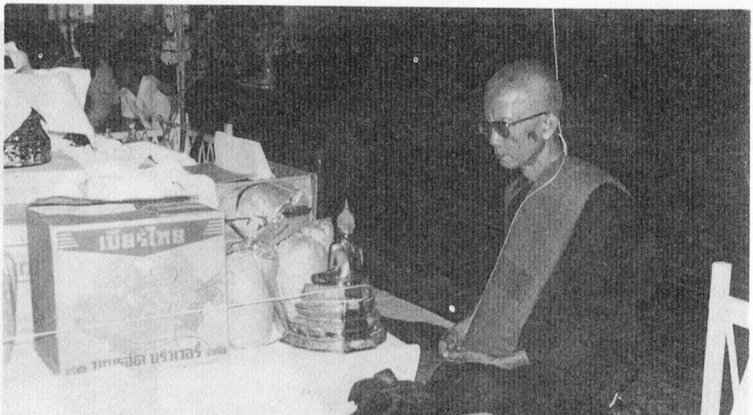
สรงน้ำหลวงพ่อเนื่องในวันคล้ายวันเกิดหลวงพ่อ ๒๒ ก.ย. ของทุก ๆ ปี



หลวงพ่อออกรับบิณฑบาตรในหมู่บ้าน

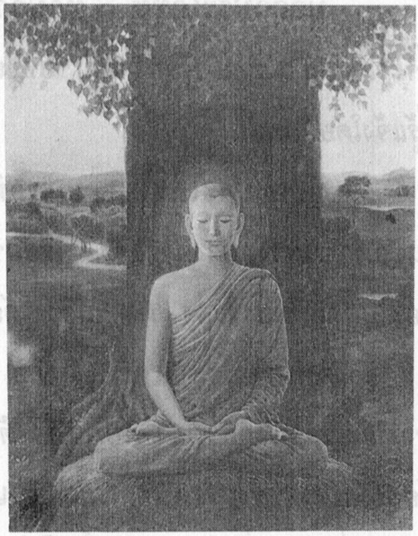


ญาติโยมร่วมทำบุญใส่บาตรหลวงพ่อในวันออกนิโรธสมาบัติ



หลวงพ่อในพิธีพุทธาภิเษก

พระอริยบุคคล



หลวงพ่ออยากให้ญาติโยมทุกคน แม้แต่โยมลัดดาเอง ก็เหมือนกัน ให้รู้จักว่าสภาพของบุคคลในโลกนี้เป็นอย่างไร เพราะเหตุใดบุคคลบางคน บางหมู่ บางพวกจึงสามารถเป็นบุคคลชั้นสูงได้ พระพุทธเจ้าทรงรับสั่งว่า “บุคคลในโลกนี้ที่มีฐานะวรรณะเป็นกษัตริย์เป็นบุคคลที่สูงสุดในมนุษย์ แต่บุคคลอีกจำพวกหนึ่งที่สูงสุดทั้งเทวดาและมนุษย์คือ สมณะ คือ พระอริยบุคคล” พระอริยบุคคลนี้สูงสุดในหมู่มนุษย์และเทพยดา ท่านแบ่งบุคคลเป็น ๒ ประเภท ดังที่กล่าวนี้

ในโลกนี้เรายังแบ่งบุคคลเป็นอีก ๔ ประเภท คือ

บุคคลประเภทที่ ๑ *ท่านว่าบุคคลที่พูดแล้วสามารถที่จะรู้แจ้งได้ไม่ยาก เรียกว่าเป็น* **อุคฆฏิตัญญูบุคคล** *คือ บุคคลที่รู้แจ้งโดยฉับพลัน*

บุคคลประเภทที่ ๒ *บุคคลที่พูดแล้ว ยังต้องอธิบายในข้อความบางอย่างจึงรู้แจ้ง เรียกว่า* **วิปปจิตัญญูบุคคล** *คือ บุคคลที่ต้องชี้แจง ต้องแสดง ต้องอธิบายจึงจะเข้าใจ*

บุคคลประเภทที่ ๓ *คือ เวไนยบุคคล อย่างพวกเราๆ เวลาฟังแล้วต้องได้ปฏิบัติ ต้องได้ฝึกหัด ต้องได้ชี้แจง ต้องได้อบรม จึงบรรลุได้ เรียกว่า* **เวไนยบุคคล** *พระพุทธเจ้าทรงรับสั่งว่า* **"ที่โปรดทุกวันนี้ โปรดเวไนยสัตว์"**

บุคคลประเภทที่ ๔ *บุคคลประเภทนี้จะฝึกเท่าไหร่จะสอนเท่าไหร่ ไม่มีทาง ท่านว่าเหมือนตักน้ำรดหัวตอ ไม่สามารถรู้ได้ ต้องปล่อยไป เรียกว่า* **ปทปรมบุคคล**

บุคคลเมื่อกี้แยกเป็น ๒ ส่วนอันหลังนี้แยกเป็น ๔ ในบุคคลที่พูดในทางธรรมนั้น ท่านยังแบ่งบุคคลออกเป็น ๙ ประเภทด้วยกัน

ประเภทที่ ๑ คือ **สามัญบุคคล** สามัญชนคน-ธรรมดา อย่างที่เราเห็นๆ นี่ก็คือธรรมดา

ประเภทที่ ๒ คือ สาธุชน คนที่มีความประพฤติดี ไม่โหดร้าย เป็นผู้ที่มีความศรัทธาดี พอรู้เรื่องบ้างในเรื่องกุศล อกุศล

ประเภทที่ ๓ คือ กัลยาณบุคคล บุคคลที่มีคุณความดีพร้อมๆ ที่จะตรัสรู้ พร้อมที่จะประพฤติธรรมได้

ประเภทที่ ๔ คือ สาธุกัลยาณชน บุคคลที่พออิ่มตัว สามารถที่จะบรรลุได้ ไม่กล้าประพฤติผิด ไม่กล้าประพฤติในทางทุจริต

ประเภทที่ ๕ คือ สมณบุคคล เป็นบุคคลที่ก้าวถึงพร้อมที่จะเป็นพระอริยบุคคล ท่านว่า บุคคลเหล่านี้เรียกว่าเป็นสมณบุคคล เป็นผู้ที่ระงับแล้ว เงียบแล้ว เป็นผู้ที่พร้อมที่จะรับการฝึก เป็นผู้ที่พร้อมที่จะตรัสรู้ได้ คือต้องฝึก

ประเภทที่ ๖ คือ โสดาบันบุคล นี่เป็นพระอริยบุคคลโดยแท้ ถ้านับดูพระอริยบุคคล ก็เป็นพระอริยบุคคลอันดับที่ ๑ ท่านเหล่านี้สามารถที่มองเห็นความจริง ตามความเป็นจริงในธรรมทั้งหลาย ในร่างกายก็ดี เพราะว่าผู้ที่เป็นโสดาบันบุคคลรู้ตามความเป็นจริงในสังขารทั้งหลาย ท่านว่าเป็นบุคคลผู้ไม่มี...

๑. สักกายทิฏฐิ คือ ไม่ยึดมั่นในตัวตน ว่าเป็นตัวของตัวเอง คือ ไม่มีการหลงตัวเอง เป็นผู้ที่รู้เท่าทันสังขาร

พระโสดาบันนี่ ท่านไม่ผูกพันในตัวตนจนเกินไป เมื่อถึงคราวจะต้องทำลายก็ทำลาย เมื่อถึงคราวอยู่ก็รักษาให้ดี

๒. วิจิกิจฉา พระอริยบุคคลโสดาบัน ท่านหมดความสงสัยในเรื่องศาสนา อย่างสามัญชน ถ้าพูดถึงว่าพระพุทธเจ้ามีจริง เขาบอกไม่เชื่อ เพราะไม่เห็นตัวตน หรือถ้าอย่างบอกว่าพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้คนรอดพ้นจริง มีความสุขจริง เขาก็ยังไม่เชื่อ เขาบอกเขาเองสุข เขาทำตัวเอง เขาก็สุขเอง

๓. สีลัพพตปรามาส คือ ท่านละ ไม่ยึดมั่น ไม่ทะนงในการปฏิบัติของตัวเอง คือไม่หลงในศีล ไม่หลงในข้อปฏิบัติจนเกินไป คือ ทำตนเองเพียงพอดีๆ นี่คือคุณสมบัติของพระโสดาบันบุคคลมี ๓ อย่าง

แต่พระโสดาบันนี่ ถ้าพูดถึงภายในของท่าน ท่านไม่เกี่ยวข้องในเรื่องความวุ่นวายของโลกอย่างสามัญชน ท่านหลีก ปลีกตัวออกเหมือนกัน อยู่บ้านครองเรือน ก็อยู่อย่างสงบราบคาบ ไม่มีเรื่อง ไม่มีข้อขัดแย้งซึ่งกันและกัน อย่างมหาอุบาสิกาวิสาขา ท่านแต่งงานกับบุตรเศรษฐี ท่านมีลูกชาย ๑๐ ลูกผู้หญิง ๑๐ บางคนว่า เอ๊ะ!...ทำไมเป็นโสดาบันมีลูกตั้ง ๒๐ คน เพราะพระโสดาบันนี่ยังละในเรื่องนี้ไม่ได้

แต่ว่าอยู่เฉพาะคู่ครองของตัวเอง ไม่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ส่วนพ่อบ้านของท่านยังไม่ใช่โสดาบัน แต่ท่านทำหน้าที่ตามหน้าที่ของแม่บ้าน การมีบุตรชายหญิง ก็เป็นไปตามธรรมชาติ บางคนว่า เอ๊ะ!...ทำไมมีลูก โอ้โหตั้ง ๒๐ คน คือ ผู้ชาย ๑๐ ผู้หญิง ๑๐ มันมากเกินไป ไม่แย่หรือไง บางคนบอกว่าครรภ์แฝด บางคนตอบว่า เอ๊ะ!... แฝดก็ตายซิ แฝดตั้ง ๒๐ คลอดตั้ง ๑๐ ครั้ง มิตายเรอะ ท่านไม่แฝดหรอก ถ้าเราพิเคราะห์ดูแล้วนะว่าหัวปีท้ายปี คือ ท้องไม่ว่าง เพราะท่านได้อธิษฐานในปางก่อนว่า เมื่อต่อไปในเบื้องหน้า เมื่อใดที่ท่านถวายข้าว-ปายาสแด่พระพุทธเจ้า พระทีปังกรนี้ กรุณาเมื่อข้าพเจ้ามีครรภ์ขอให้ครรภ์ของข้าพเจ้า อย่าใหญ่เหมือนหญิงอื่น ให้มีครรภ์เพียงนิดหน่อยอย่าให้มากนัก เหมือนพระนางมัทรีเหมือนกันในเรื่องพระเวสสันดร ไปขอพรจากพระอินทร์ บอกว่า เมื่อข้าพระองค์มีครรภ์แล้วไซร้ ก็ขอให้ครรภ์นี้จงอย่าใหญ่เหมือนสตรีธรรมดา ให้ครรภ์แห้งไม่น่าเกลียด นางวิสาขานี้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นท่านจึงเลี้ยงได้ลูกชาย ๑๐ ลูกผู้หญิง ๑๐ มีลูก-สะใภ้ ๑๐ มีลูกเขย ๑๐ ใน ๔๐ ก็มีลูกคนละ ๔ คนละ ๔ เท่าไหร่ เวลาเดินเต็มถนนเลย นี่คือโสดาบันบุคคล *ท่านยังแบ่งเป็นฝ่ายโสดาบันที่ขึ้นสู่มรรค คือ สู่หนทางยังไม่เด็ดขาดพอ*

พระโสดาบันที่ขึ้นสู่ผล อันนี้เด็ดขาด แล้วคือไม่มีข้อเปลี่ยนแปลง ผู้ที่ขึ้นสู่ทางนี้ พระพุทธเจ้าทรงเตือนว่า ระวังถ้าพลาดแล้วมันคืนยาก ให้ระวัง ให้บำเพ็ญจนขึ้นสู่ผลเป็นโสดาปัตติผล บรรลุกว่าโสดาบัน

ประเภทที่ ๗ คือ พระสกทาคามีบุคคล เป็นพระ-อริยบุคคลอันดับที่ ๒ ถัดจากโสดาบันขึ้นมา บุคคลประเภทนี้มีความคลายจากความกำหนัด ความทนงในตนเกือบหมดแล้วเกือบหมด แต่การครองเรือนยังมีอยู่ พระอริยบุคคลชั้นนี้ท่านว่าปิดอบาย เหมือนโสดาบันเหมือนกัน เกิดครั้งเดียว มาสู่โลกนี้ครั้งเดียว หรือถ้าไม่มาสู่โลกนี้ ก็ขึ้นสู่เทวโลกเบื้องบนขึ้นไปอีกหนเดียวก็นิพพาน ท่านเหล่านี้ท่านคลายจากความกำหนัดลดหย่อนการสมสู่น้อยลง ปลีกตัวเป็นผู้ที่วิเวก ส่วนพระสกทา-คามีบุคคล ที่ขึ้นสู่มรรคก็ต้องระวังเหมือนกัน ระวังทีเดียวพระพุทธเจ้าทรงเตือนควรระวังคือ ถ้าหย่อนลงไปแล้ว มันคืนยากเหมือนกัน แต่ว่าพระสกทาคามีบุคคล การหย่อนในเรื่องนี้เป็นไปได้ยากเหมือนกัน คือรู้สึกตัวอยู่เสมอ เป็นผู้มีสติมีสัมปชัญญะอยู่เสมอ รู้สึกตัว เมื่อขึ้นสู่ผลเป็นอันแน่นอนเรียกว่า สกทาคามีบุคคลโดยเต็มบริบูรณ์

ประเภทที่ ๘ คือ พระอนาคามีบุคคล อนาคามี

บุคคลคือผู้ที่พ้นจากเรือนแล้ว พ้นจากการข้องแวะในเรื่องกามแล้ว โดยเด็ดขาด ไม่มีการสมสู่ ท่านว่าละสังโยชน์ ๕ ได้เด็ดขาด ละจากกามราคะ ละจากปฏิฆะ ความโกรธ ละทิฏฐิความถือผิด ละจากมานะ ความถือตน ละจากความสงสัยลังเลโดยเด็ดขาดแล้ว นี่สำหรับพระอริยบุคคลชั้นที่ ๘ ขึ้นสู่ทางคือมรรค ถ้าส่วนขึ้นสู่ผล เป็นอันบริสุทธิ์บริบูรณ์โดยสิ้นเชิง ไม่มีข้อแม้ สะอาดหมดจด ท่านเหล่านี้เมื่อตายจากภพนี้ขึ้น สู่เทวโลก พรหมโลก คือสู่สุทธาวาส ไม่กลับมาเกิดอีก ไม่กลับมาอีก นิพพานที่นั่น นี่ก็แสดงว่า บุคคลที่เป็นอนาคามีบุคคลคือผู้ที่พ้นแล้ว จากกามเหล่านี้ ท่านขึ้นสู่สุทธาวาส เป็นแดนสะอาด ยังแบ่งพระอนาคามีบุคคลเป็น ๕ ประการด้วยกันตามกำลังของท่าน ท่านที่เป็นอนาคามีบุคคล ที่ยังหย่อนในความมั่นคงอยู่คือ ความเด็ดขาด ในการถือตน ยังถือมานะอยู่ขึ้นสู่สุทธาวาสชั้น**อวิหา**ชั้นนั้นจะดับนิพพานได้เป็นเวลา ๒,๐๐๐ มหากัปป์ กัปป์นึงก็ศูนย์ห้าสิบตัว อนาคามีบุคคลที่ดับทุกอย่างเพลาลง เกือบไม่มีเหลือ สูญสิ้นซึ่งราคะหมด ท่านเหล่านี้อยู่**อตัปปา** ๔,๐๐๐ มหากัปป์ ถัดขึ้นไปท่านเหล่านี้ มีความรู้สึกตัวและหมดจดดีแล้ว การกลับมาของเรา มาเกิดในโลกนี้ไม่มีจะนิพพานในชั้นนั้น นี่เป็น**สุทัสสา** มีอายุ ๖,๐๐๐ มหากัปป์

ที่บริสุทธิ์มากยิ่งกว่านั้น ท่านจะมีเวลาอยู่ในเทวโลก หรือพรหมโลกนี่ชั่วเวลาอันสั้น เวลาอันสั้นจะดับที่นั่น จะทำความเพียรให้ยั่งยืน ท่านว่าในชั้นสุทธาวาสนี่เป็นค่ายของพระศาสนา อายุของท่านที่นั่น ๘,๐๐๐ มหากัปป์ที่สุทัสสี ถึงที่สุดในอนาคามีบุคคล ในชั้นสุทธาวาสท่านเรียกว่าเป็น **อัคคนิษฐ-สุทธาวาสพรหม** พรหมประเภทนี้อยู่ที่นั่น ๑๖,๐๐๐ มหากัปป์ จึงนิพพานที่นั่น

ประเภทที่ ๙ คือ พระอรหันต์ บุคคลชั้นสุดยอด ท่านนี้ เมื่อจากพระอนาคามีบุคคล เมื่อยังไม่ตาย ขึ้นสู่พระ-อรหัตมรรค คือทางแห่งพระอรหันต์ คือใกล้ที่จะดับ เหมือนไฟที่ริบหรี่แล้ว ใกล้จะดับแล้ว พระพุทธเจ้าทรงรับสั่งว่า ต้องเร่งบำเพ็ญเพียร ให้ขึ้นสู่ผลให้จงได้ คือเป็นพระอรหัตผล โดยเด็ดขาด ก็นิพพานในภพนี้ ถ้ายังไม่นิพพาน ก็ใช้ร่างนี้เป็นเครื่องช่วยเหลือ ซึ่งชาวโลกต่อไป พระอริยบุคคลทั้งหลายที่ได้ทรงดำรัสไว้ ท่านว่าเป็นผู้ที่ยังประโยชน์ทั้งตนเอง และประโยชน์ผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ขึ้นชื่อว่าอริยะ คือผู้ที่เจริญแล้ว รอบคอบแล้ว สมบูรณ์แล้ว ร่มเย็นแล้ว ตัดทุกสิ่งทุกอย่างได้แล้ว เพื่อทำทางของตนเองโดยเฉพาะ แต่เมื่อยังไม่นิพพาน ก็อนุเคราะห์ผู้อื่นต่อไป อย่างพวกเรา

ที่นั่งอยู่นี่ ถ้าผู้ใดผู้หนึ่ง แม้อย่างน้อยเป็นโสดาบันบุคคล ก็ปิดอบายได้ เป็นอันแน่ว่า การตกต่ำของเราไม่มีเป็นธรรมดา

พระโสดาบันนี่ถ้าหากเป็นมนุษย์ ตายไปขึ้นเทวโลกชั้นใดชั้นหนึ่ง ต้องกลับมาเกิดอีก ๗ ครั้ง จึงจะนิพพานได้ ใน ๗ ครั้งนี้ อาจจะเกิดเป็นมนุษย์ แล้วแต่ความตั้งใจ ๗ ครั้งก็ได้ หรือจะเกิดเป็นเทวดา ๔ ครั้ง มนุษย์ ๓ ครั้ง แล้วนิพพานที่นี่ก็ได้ ท่านมีสิทธิอย่างนี้ พระอริยบุคคลชั้นโสดาบันนี้มีสิทธิโดยบริบูรณ์ ส่วนสกทาคามีไม่ต้องพูดถึง มีการ-เกิดครั้งเดียว เพราะฉะนั้น คำว่า อริยะๆ ที่เราเรียกกันในสามัญชน เป็นคำพูดที่เปรียบเทียบเท่านั้นเอง อย่างอริยชนคือ คนเจริญแล้ว ไม่ใช่ ท่านไม่เรียก พระพุทธเจ้าไม่เรียกพวกเราว่าเป็นอริยชน อย่างคนที่เดินตามถนน มีการแต่งตัวอะไรงดงาม หรือมีบ้านช่องอยู่ไม่ใช่อริยชน แต่เป็นบุคคลที่เจริญทางภายนอก แต่ใจไม่เจริญ **อริยชนหมายถึงเจริญทั้งภายนอกและภายใน เจริญทางใจด้วย ทางกายด้วย** เราดูสังเกตง่ายในพระอริยบุคคล ความเรียบร้อย การเคลื่อนไหวในกริยาก็ดี ในวาจาก็ดี ท่านดูงดงาม การเยื้องกาย การนั่งการยืน เดิน นอน มีสติคุมอยู่ทุกเมื่อ ไม่พลาด ใบหน้าแจ่มใสเป็นผู้ที่พูดตรง ไม่เหลาะแหละ ไม่หลอกลวงใคร **พระพุทธเจ้า**

ทรงรับสั่งว่า "เธอทั้งหลาย จงพึงทำทางแห่งอริยะให้ถึงพร้อม พึงบำเพ็ญเพียร มีความเพียร อย่าลดหย่อน อย่าประมาท บุคคลที่เข้าถึงทางแห่งอริยะ ผู้นั้นเป็นที่พึ่งของสัตว์โลก เป็นเนื้อนาบุญ บุคคลเข้าใกล้มีประโยชน์อย่างเดียวไม่เสื่อม" เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าพวกเราทั้งหมดที่นี้ สามารถทำตนได้อย่างนั้น หลวงพ่อหวังว่าเรื่องการลำบากยุ่งยากใจไม่มี เพราะอะไร เพราะเราไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป

พระอริยบุคคลท่านเว้นในเรื่องร้อยรัด ท่านว่าบุคคลใด

๑. ละได้ซึ่งอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในรูป

๒. ละความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ คือ ความทะยานอยาก

๓. ละความยึดมั่นถือมั่นได้ในความทรงจำ คือ ไม่คิดฟันเฟือน ละความคิดฟันเฟือนซะ ละการสร้างบ้านในอากาศซะ ละความคิดเลอะเลือนซะ เรียกว่า สัญญา ละสัญญาเสียได้

๔. ละความนึกคิดปรุงแต่งเสียได้ อย่าคิดฟุ้งเฟ้อจนเกินไป อย่าคิดว่าเป็นสมบัติ เหมือนวาดเงาในอากาศจนเกินไป อย่าคิดว่าสิ่งนี้เราได้ อย่าคิดว่าสิ่งนี้เราจะเสีย ถ้าคิดได้อย่างนี้เป็นอันตัดเรียกว่า สังขาร คือละการปรุงแต่ง ภายในภายนอกเสียได้ โดยเด็ดขาด

๕. *ละความยึดมั่นถือมั่น ในเรื่องความรู้สึกภายใน นึกสักว่านึก คิดสักว่าคิด อย่ามีข้อผูกพัน อย่ามีข้อจริงจังจนเกินไป คือ ละความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ เสียได้*

ท่านว่าผู้นั้นละความเป็นไปในชีวิต ในโลกนี้ได้โดยเด็ดขาด นี่ประการที่ ๑ ของคุณสมบัติของพระอริยบุคคล

ประการที่ ๒ ท่านว่าพระอริยบุคคลทั้งหลาย

๑. *ท่านละความพอใจในรูป* อย่าพิสมัยหรืออย่าหวงแหน หรืออย่าหลงรูปกายจนเกินไป คือ ร่างกายนี้เมื่อถึงคราวแก่ ต้องแก่ เมื่อถึงคราวดับ ต้องดับ เมื่อถึงคราวเจ็บต้องเจ็บ เราไม่คร่ำครวญจนเกินไป รู้เท่าทันความเป็นไปของรูปอันแปรปรวนเป็นธรรมดา

๒. *บรรดาพระอริยบุคคล ท่านไม่ยึด ไม่พึงพอใจหรือ ไม่พิสมัย* ในเรื่องเสียงจนเกินไป บางคนได้ยินเสียงเพราะก็อยากจะฟัง เสียงดีอยากฟัง เสียงไม่ดีไม่อยากฟัง ท่านว่าให้ละความพึงพอใจ คือกามฉันทะในเสียงเสียได้ ความวุ่นวายก็จะไม่มี บางคนเขาว่าเราอย่างนั้น เขากระทบเราอย่างนี้ เดี๋ยวก็ว่าเราอย่างนั้น เดี๋ยวก็ชมเราอย่างนี้ บางคนใจฟูขึ้นแฟบลงวันยันค่ำเลย จนเดือดร้อน เป็นการทำลายตัวเองให้เดือดร้อน ท่านว่าเสียงก็คือเสียง ได้ยินสักว่าได้ยิน หูสักแต่ว่ามีอย่างเดียว

ถ้าอย่างนี้แล้ว ก็ทำตนเป็นสุขสบายได้ในโลก

๓. *คือละความพอใจเสียได้ ในกลิ่นทั้งหลายที่สัมผัส* จะกลิ่นดีกลิ่นชั่วก็แล้วแต่ เพียงสักแต่ว่ากลิ่น จมูกสักแต่ว่ามี อย่าผูกพันจนเกินไป อย่าคิดว่ากลิ่นนั้นดี ไม่ดี สามัญชนโดยมาก ถ้ากลิ่นดีก็ชอบแต่ดม กลิ่นไม่ดีก็หนีไป อย่างเห็นบางคน ถ้ากลิ่นไม่ดีก็บ้วนน้ำลายไป ถ้ากลิ่นดีก็อยากดมอย่างน้ำหอม อย่างโอดิโคโลญจน์นี้ ดมซะชื่นใจเลย สูดซะชื่นใจเลย เสียงกับกลิ่นนี่ มันของจำกัดกับรูปคือ เมื่อรูปงามบุคคลที่มีรูปงาม การแต่งตัวก็แต่งให้งาม กลิ่นก็เหมือนกัน การลูบไล้ของหอมก็เป็นเพียงของหอม บางคนรูปดีเสียงไม่ดี บางคนเสียงดีรูปไม่ดี บางคนดีทั้งรูป ดีทั้งเสียง นี่บุคคลเราหลงติดเพราะแบบนี้ ถ้าเสียงเพราะ ๆ เราอยากฟัง หลวงพ่อเคยฟัง ที่มีละครนะ หลวงพ่อจำได้นานแล้ว ละครเล่นโขนที่วังปารุสสกวัณ นางมัจฉาเสียงดี เราไม่รู้ว่าเป็นผู้ชาย หลวงพ่อแหมชอบจริง ๆ ตอนนั้นอายุได้ ๑๔-๑๕ โยมพาไปดูโขนโขนกลางแปลงนะ นี้พอนาน ๆ ก็เข้าไปในโรง นี้ อุ๊ย...อ้าวนี่ผู้ชายนี่ ไม่ใช่ผู้หญิง หมดศรัทธาเลย ไม่อยากฟังเลย หลวงพ่อบอกกับโยมแม่ว่า เอ๊ะ...นี่ผู้ชายนี่ โยมแม่อุดปากเลย อุดปากเลย คนมากอย่าพูดอย่างงั้น ไอ้เรามันเพิ่งเด็ก ๆ นี่ เอ๊ะ...

ผู้ชายนี่นะ แต่สวยมาก สวยจริง ๆ ผู้ชายแท้ ๆ นะ นี่เสียงนะ โดยมากเหมือนกัน บางคนรูปดี แต่เสียงไม่ดี บางคนดีทั้งรูป ทั้งเสียง มันก็น่าดู เขาเรียกบุญทำกรรมแต่ง

๔. รส อย่าพึงพอใจ หรืออย่าหลงติดในรส บางคนอย่างกินอาหารถูกลิ้นเข้า แหมกินซะท้องกาง ไม่ทันรู้ ว่ามันจะเสียดท้อง มันจะจุกเสียด บางคนถึงกับปวดท้องก็มี บางคนไม่ชอบใจก็ฝืนกินนะ ฝืนกินคำสองคำก็อิ่มซะ หิวแทบตาย มันเป็นอย่างนั้นบางคน พระพุทธเจ้าทรงรับสั่งว่า คนตะกละมี ๕ อย่าง ไอ้คนตะกละมี ๕ อย่าง โดยลิ้นแท้ ๆ...

คนที่ ๑ *บางคนแหมกินยังไม่อิ่ม เขาบอกว่าอิ่มแล้ว แต่มันยังไม่อิ่ม ยังไม่แน่นท้อง*

คนที่ ๒ *อิ่มแล้วน่า มันบอกยังไม่อิ่ม ข้าวยังอยู่ในมือ ฉันยังไม่อิ่ม*

คนที่ ๓ *อิ่มแล้วน่า มันยังไม่อิ่ม กำลังเคี้ยว ฉันยังไม่อิ่ม ตราบใดฉันไม่เคี้ยวฉันถึงอิ่ม*

คนที่ ๔ *ถึงคอรอกยังไม่อิ่มเลย เรอดังเอิ๊ก ยังไม่อิ่มเลย*

คนที่ ๕ *ไอ้นี่ร้ายมาก ลงนอนกลิ้งยังไม่อิ่มเลย มีนะ แขกกินแบบนั้นนะ ไม่ใช่ไม่มี*

หลวงพ่อขำเหมือนกันนะ ในพระสูตรนี่ ถ้าหลงติด

ในรสเมื่อไหร่ กายจะลำบาก ใจจะลำบาก ต้องรักษา ต้องเยียวยา ในโรงพยาบาลเวลานี้ดูซิ คนเป็นโรคกระเพาะ โรค-ลำไส้ เกลื่อนไปเลย

๕. *ละความพอใจ ในเรื่องการถูกต้องสัมผัส* นี่สำคัญ การสัมผัสก็ดีคือ อย่างหยาบ ๆ ก็ต้องการเสื้อผ้าที่ราคาแพง ๆ เนื้อนุ่ม ๆ สีสวย ๆ เครื่องทรงประดับ บางคนชอบสัมผัส ชอบจับต้องอะไร สัมผัสในการลูบไล้อะไร

๕. อย่างนี้ เขาเรียกว่าเป็น กามคุณ ๕ เป็นภัยร้ายเหมือนกัน

บุคคลในโลกนี้ ติดอยู่ในโลกนี้เพราะอันนี้ อันนี้เป็นตัวนำ คือ *ฉันทะ ความพอใจในกามคุณ ๕* อย่างพุทธมารดาก็ติดอยู่ในกามคุณ ๕ นี้เหมือนกัน แต่ในเรื่องภายนอก ท่านไม่เกี่ยวด้วยกาม ฉะนั้น *ถ้าเราละกามคุณ ๕ ได้อย่างนี้* ละ*ความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ ได้ เมื่อนั้นเราเป็นพระอริยบุคคลโดยบริบูรณ์* **ไม่ต้องลงทุนอะไร ลงทุนอย่างเดียว คือ อุตสาหะพากเพียรให้ดี อดทนให้ดี** *นี่คือข้อดำเนินของพระอริยบุคคลในศาสนาของเรา* ศาสนาอื่นก็เหมือนกัน แต่ว่าเขายังติดอยู่ในโลก ยังละไม่ได้ แต่เขามีเมตตา เขามีความกรุณา มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นี่เป็นคุณสมบัติของสาธุกัลยาณชน แต่ยัง

ไม่ใช่พระอริยบุคคล นี่ถ้าหากว่าทุกคนนี่นะ ละความนึกคิดว่า นี่เป็นของฉันนะ นี่เป็นของเธอนะ นี่เป็นของฉันนะ อย่าเอาไปนะ หรือว่าอย่างผู้ที่เสียลูกไป ถึงคราวเขาไป เขาก็ไป ถึงคราวเขามา เขาก็มา เราไม่รู้ เขามาจากไหน เขาไป เราไม่รู้เขาไปไหน แต่เขาทิ้งร่างไว้ ให้เราต้องคร่ำครวญ ต้องเศร้าเสียใจ ถ้าเรารู้ไม่เท่าทัน เราก็ต้องเสียน้ำตา ถ้าเรารู้เท่าทัน ไม่ต้องเสีย แม้แต่เราเองเหมือนกัน เราไม่รู้ว่า เรามาจากไหน นี่สุดท้ายเราจะไปไหน เราก็ไม่รู้ ต่างคนต่างไม่รู้ การมาการไป เพราะฉะนั้นอย่ารำพึง อย่าวุ่นวายจนเกินไป ถึงคราวอยู่ เราก็อยู่อย่างดี อยู่อย่างเมตตากรุณา เมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตามโนกรรม มีความเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน อย่างนี้เราก็อยู่ในโลกได้ อย่างสบายมาก อิสระด้วย แล้วไม่กระทบกับใครด้วย บุคคลทั้งหลายในโลกนี้ ที่จะไม่กระทบกันไม่มี แต่พระอริยบุคคลท่านรู้เท่าทัน คือว่าอริยะ คือผู้ที่ถึงพร้อม ด้วยความรู้เท่าทัน มีความผาสุก เจริญทั้งภายในและภายนอก ตามลำดับชั้นของท่าน เคยมีคนทูลถามพระพุทธเจ้าว่า *"จะสังเกตได้อย่างไรพะยะค่ะ ที่จะรู้ว่าบุคคลนั้น เป็นพระอริยบุคคล"* ท่านรับสั่งว่า *"อุบาสกเราดูรู้ได้ด้วยกริยาอาการ ที่เคลื่อนไหวของเขา การยืน การเดิน นั่งนอน เขามีความเรียบร้อย"* อย่างที่เรียกว่า เป็นขั้นเป็นตอน

ไป ไม่เป็นผู้รุกราน ไม่เป็นผู้เอาแต่ได้ ไม่เป็นผู้ที่มีความโลภมาก ไม่เป็นผู้ที่ขัดเคืองง่าย พระอริยบุคคลนี่ แม้แต่การขัดเคือง แม้แต่พระโสดาบันนี่ เก็บความรู้สึก ได้อย่างแนบเนียนเลย ไม่แสดง แต่ว่าพระโสดาบันยังร้องไห้อยู่ ยังเสียใจแว่บนึง ยังเสียน้ำตาเหมือนกัน แต่ว่าท่านรู้เท่าทัน เพราะฉะนั้นถ้าอย่างนี้นะ อย่างน้องยุ้ยนี่นะ เราดูแลด้วยความเมตตา เพราะฉะนั้นรักษาเขาให้ดี เมื่อเขาเจริญเติบโตขึ้นภายหน้า เมื่อเขาเป็นบุคคลที่ดี เป็นสาธุชน หรือกัลยาณชน ในที่สุด เมื่อเขาสามารถเป็นพระอริยบุคคลได้ ก็นับว่าเป็นบุญของเขา และก็เป็นหนทางของเราด้วย ที่เราเลี้ยงเขามาดี **พระพุทธเจ้าทรงรับสั่งว่า "การดูแลบุคคลทั้งหลาย พึงทำด้วยตนเอง ด้วยมือของตนเอง"** อย่าพึงฝาก นอกจากจะจำเป็นอย่างนี้แล้ว แต่ว่าพระอริยบุคคลนะ เป็นผู้ที่จะพึ่งบุคคลอื่นน้อยที่สุด นอกจากว่าเหลือความสามารถ หรืองานล้นมือก็พึ่ง แต่การพึ่งของท่านเหล่านี้ เป็นการพึ่งอย่างมีประโยชน์มีคุณ พระอริยบุคคลไม่มีการลืม พร้อมที่จะชดใช้ พร้อมที่จะทดแทนเสมอ และเมื่อฝ่ายตรงข้ามไม่ต้องการทดแทน คราวนี้ มีอย่างเดียว คือ เจริญสมาธิและเจริญเมตตา ให้ผู้นั้นเป็นการตอบแทน นี่คือพระอริยบุคคล

พระอริยบุคคลทั้งหลาย ความเป็นอยู่ในอาชีพของท่าน

ไม่เดือดร้อนคือ ท่านไม่ติด ท่านไม่ทะเยอทะยาน ความทะยานอยากของท่านน้อยลง ไม่ติด เพราะฉะนั้นให้เรารู้สึกว่า เราอยู่ในโลกนี้ได้ตามฐานะของเรา ตามฐานะคือ เป็นผู้สันโดษ มีความเป็นอยู่ตามฐานะ เรามีน้อยใช้แต่น้อย มีมากก็ใช้ตามสมควร คือ ไม่แข่งบุญกับผู้ใด ไม่เปรียบเทียบผู้ใด พระอริยบุคคลท่านไม่ถือว่าเราต่ำกว่าเขา ถ้าถือว่าเราต่ำกว่าเขา ก็น้อยเนื้อต่ำใจ เป็นการสลดใจ เป็นการเหี่ยวแห้งใจ น้อยเนื้อต่ำใจ ว่าเรามีวาสนาไม่ถึงเขา ถ้าเรารู้ว่าเราเสมอเขา เราก็เป็นคนที่แข่งดีไม่ได้ เสมอกันไม่ได้ ฉันต้องดีกว่าแก ฉันต้องดีกว่านาย ถ้าคิดว่าเราสูงกว่าเขา เราก็ทนงตัว เหยียบย่ำเขา เป็นการดูหมิ่นไปเป็นการลืมตัวไป พระอริยบุคคลท่านละทั้ง ๓ ประการนี้โดยเด็ดขาดเลย ไม่มีการเปรียบเทียบ **พระพุทธเจ้าทรงรับสั่งว่า “ในมนุษย์โลกนี้ ผู้ที่เป็นกษัตริย์เป็นผู้ที่มีฐานะสูงสุด เป็นผู้ที่ควรสรรเสริญในหมู่ชนในมนุษย์ แต่ผู้ที่เป็นสมณะที่เป็นผู้ที่หลีกเร้นแล้ว หมดจดแล้ว เป็นผู้ที่ควรสรรเสริญในหมู่เทวดาและมนุษย์”** ทรงรับสั่งว่าจะเลือกเอาอย่างไหน ถ้าเลือกเอาอย่างต้นก็พ้นจากโลกไม่ได้ ถ้าเลือกเอาอย่างหลังที่ว่านี่ข้ามโลกได้ไม่ลำบากอะไร ทุกอย่างอยู่ที่ว่าเราจะทำหรือไม่ทำ

พระอริยบุคคลทั้งหลาย ท่านไม่ยึดหน่วง ท่านไม่หวงแหน ถึงคราวได้ก็เก็บไว้อย่างดี เมื่อถึงคราวเสียก็เสียไปโดยไม่กังวล เพราะ อะไร เพราะเรารักษาแล้วอย่างดี สุดความสามารถแล้ว เมื่อเสียก็ต้องปล่อยไป พระพุทธเจ้าทรงรับสั่งว่า **"พึงรักษาตนเองให้ดีด้วยความไม่ประมาท แล้วเมื่อรักษาตนเองดีแล้ว ก็ทำประโยชน์ต่อคนอื่นให้ถึงพร้อมด้วย"** นี่คือพระอริยบุคคล เพราะฉะนั้น หลวงพ่อว่าในหมู่คนอื่นไม่สำคัญ ในหมู่คนอื่นนะ ไม่สำคัญ ในหมู่ญาติด้วยกัน พระพุทธเจ้าทรงรับสั่ง ในหมู่ญาติ ในการแย่งน้ำกัน จะฆ่ากันจะรบกัน ระหว่างกรุงกบิลพัสดุ์กับกรุงวิเทหะ จะรบกัน จะฆ่ากัน จะแย่งน้ำกัน จะแย่งน้ำสายเดียวกันคือโรหินี น้ำมันเหือดจะกั้นน้ำ ฝ่ายวิเทหะจะกั้นเอาไว้ของตัว ฝ่ายกบิลพัสดุ์ก็ให้เปิดออกมา น้ำมันน้อย จะรบกันแล้ว จะรบกันแล้ว พระพุทธเจ้าทรงทราบเข้า ทรงเสด็จทางอากาศเลย ขวางไว้เลย ทรงยืนประทับระหว่างทั้งสองฝ่าย ขวางเลย ทรงรับสั่งว่า *"ญาติทั้งหลายการรบกันนี่เมื่อฆ่ากันแล้ว น้ำนี้จะช่วยชีวิตของพวกเธอได้หรือไม่"* พระญาติก็ว่า *"ไม่ได้"* ก็เมื่อไม่ได้แล้ว มารบกันทำไม จะรบกันทำไม แบ่งกันดีกว่า แบ่งกัน ๗ วันนี้เป็นของฝ่ายวิเทหะ ๗ วันหลังเป็นของฝ่ายกบิลพัสดุ์ได้มั๊ย ก็ได้ มีอย่าง จะเอา

แต่เห็นแก่ตัว จะเอาอย่างเดียว ไม่เผื่อแผ่กัน ก็จะฆ่ากัน เพราะฉะนั้นในหมู่ญาตินี่ก็เหมือนกัน ถ้ารู้จักรักษาความไมตรี เรียกว่า การเป็นญาติ เป็นการที่ทำกุศลมาด้วยกัน หรือจะยังไม่ทำกุศลมาด้วยกันก็ตามที แต่เมื่อมาเกิดร่วมกัน ในสาย-สัมพันธ์ก็เป็นอย่างนี้ ก็ต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในหมู่ญาติถ้าไม่เห็นแก่ตัวจนเกินไป ก็อยู่กันได้ด้วยความผาสุก รักษาวงศ์ญาติได้ไม่ผันแปร คนภายนอกก็เหมือนกัน เราสมาคมคนภายนอก เรารู้จักคนภายนอก รู้จักสังคม รู้ว่าเป็นการสัมพันธ์ในหมู่ประชาชน หรือหมู่เพื่อนฝูง คนภายนอกก็รักษาความสัมพันธ์ให้ดี พระอริยบุคคลท่านว่า *"การรักษาความสัมพันธ์ในบรรดามิตรสหาย เป็นของที่ควรทำอย่างยิ่ง"* ผลงานต่างๆ ที่เราจะได้ ก็ด้วยสหายเหมือนกัน ท่านพระอานนท์กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า *"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเรื่องมิตรสหายนี่ ให้ผลครึ่งส่วน ครึ่งส่วนทีเดียว"* พระพุทธเจ้าทรงรับสั่งว่า *"อานนท์เธออย่าพูดอย่างนั้น เธอพูดอย่างนั้นผิดทีเดียว ในเรื่องมิตร-สหายนี่ให้คุณถึงร้อยส่วน"*

การเลื่อนเงินเดือนก็ดีนะ ก็ได้เพื่อน จริงๆ หลวงพ่อเฉย ไม่เอาธุระ คือไม่รายงาน ไอ้เพื่อนเล่นงานเลยนะ เพื่อนเล่นงานเลย มันบอก มึงๆ ทำไมไม่ทำ เอามันเลยเขียนไปนะ

เขียนไป หลวงพ่อว่าอั๊วไม่เขียนน่า เขียนก็เท่านั้น ไม่ได้เว๊ย ไม่เขียน มึงเขียน มึงเขียนเอง มันเขียนมาให้หลวงพ่อเซ็น บอกเอ๊ะไม่ใช่ลายมือข้า ข้าไม่เซ็นเว๊ย มันบอกไม่ได้ เกิดเรื่องจริงๆ มันจะตุ๊ยเอา บอกเสียแรงช่วยเหลือ หลวงพ่อต้องเขียนตามที่มันเขียนให้ ต้องลอกลายมือเพื่อน หลวงพ่อยังจำได้ ต้องลอกกับมัน เพราะเรามันไม่อยากจะเขียน พอเสร็จแล้วก็มีคำสั่งเงินเดือนขึ้นมา ๒ ขั้นเลย นี่ก็ได้เพราะเพื่อนอย่างนี้ เห็นมั๊ยๆ เพราะกลัวเพื่อนๆ มันจะตุ๊ยเอา หลวงพ่อต้องยกมือไหว้ขอบใจมัน นี่คือเพื่อน คือมิตรแท้ หลวงพ่อว่ามิตรแท้รักษาให้ดี ถ้าเป็นมิตรเทียมเราก็ดูอัธยาศัยพอเป็นไปได้ ก็อย่าให้ขุ่นเคือง อย่าเป็นศัตรูซึ่งกันและกัน อย่าขัดเคืองกัน

บรรดาผู้ที่เป็นพระอริยบุคคล ท่านรู้ประมาณ รู้จักจังหวะการเข้าหาบุคคล รู้จักนิสัยบุคคล ไม่ใช่อยู่เปล่าๆ นี่คือพระอริยบุคคล จำไว้นะ พระอริยบุคคลนี่มี ๔ คู่ ๘ จำพวก อย่างที่ว่าเมื่อกี้ แต่เบื้องต้นไม่พูดถึง คือ

พระอริยบุคคลคู่ที่ ๑ คือ

๑. พระโสดาบันฝ่ายมรรคขึ้นสู่ทาง

๒. พระโสดาบันฝ่ายผล โสดาปัตติผล คือสำเร็จหมดจดแล้วในชั้นของตน

พระอริยบุคคลคู่ที่ ๒ คือ

๑. พระสกทาคามีบุคคลฝ่ายมรรคขึ้นสู่ทาง คือ การปฏิบัติ

๒. พระสกทาคามีบุคคลฝ่ายผล คือ ผู้ขึ้นสู่ทางเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องกังวลแล้ว

เมื่อกี้พระโสดาบันต้องกลับมาเกิด ๗ ครั้ง พระสกทาคามีผลเกิดครั้งเดียว

พระอริยบุคคลคู่ที่ ๓ คือ

๑. พระอนาคามีบุคคลฝ่ายมรรคขึ้นสู่ทาง คือ ผู้จะต้องดับสังโยชน์ ๕ ให้หมดจด

๒. พระอนาคามีบุคคลฝ่ายผล คือ ผู้บรรลุแล้ว หมดจดแล้ว ไม่กังวลแล้ว ในฝ่ายชั้นของตนเอง นี่เป็นพระอนาคามีผลเป็นคู่ที่ ๓

พระอริยบุคคลคู่ที่ ๔ คือ

๑. พระอรหัตมรรค หรือพระอรหันต์ที่หมดจดยังไม่สิ้นเชิง ขึ้นสู่มรรค ขึ้นสู่ทาง คือ การปฏิบัติ ต้องประพฤติจนเข้าสู่ผล

๒. พระอรหัตผล คือ บริบูรณ์แล้ว หมดจดแล้ว อันนี้เป็นขีณาสพ

ท่านว่า พระอริยบุคคล ๔ คู่ ๘ จำพวก อย่างที่เราสวดมนต์ อิติปิโสภะคะวา นี่ถ้าทุกคนที่นั่งนี่ ผู้ใดผู้หนึ่งที่นั่งที่นี่นะเป็นโสดาบัน หลวงพ่อจะพูดให้ว่าเป็นยังไง อย่างโยมเป็นโสดาบันนะ ทั้งหมดนี่สบายมาก อย่างนี้เป็นโสดาบัน ทั้งหมดก็สบายมาก อย่างนี้ละบ่นซะได้ ก็น่าดูเหมือนกัน (พูดกับโยม.....) การบ่นนะ การบ่น การพูด มันก็เท่านั้นนะ เหนื่อยเปล่าๆ เดี๋ยวมันเหนื่อย *แล้วการทำงานเหมือนกันนะ อย่ามุ่ง อย่ามุ่งจนเกินไปว่า ต้องได้อย่างนั้นต้องได้อย่างนี้ อย่าใช้คำว่า "ต้อง" เราว่าเราควรจะได้อย่างนี้ แต่เมื่อมันไม่ได้ ก็แล้วไป ถ้าว่าต้องได้อย่างนี้ ถ้าไม่ได้ก็หงายท้องไปเลย ก่ายหน้าผาก ไปเลย* คำว่า "ต้อง" มันเอาจริง เห็นมั๊ย บางคนถึงกับเสียสติ ถึงกับเศร้าหมองเลย กินล่งกินเหล้าเมายา เที่ยวอะไรไป นี่มันไม่ดี เป็นการทำลายตัวเอง เอ๊อ...นี่เราควรจะได้ ทำไมถึงไม่ได้ เอามันไม่ได้ใช่มั๊ย ก็ช่วยไม่ได้ ก็ปล่อยไปตามเรื่อง แต่เราอย่าไปท้อ อย่าท้อ ต้องทำให้ได้ ก็เหมือนอย่างพระเจ้าฮั่นอ๋องในเรื่องเลียดก๊ก ต่อสู้กับทัพฉ้อปาอ๋อง ๗ ครั้ง แพ้ยับเยินเลย ถูกตีเตลิดเลย ตัวเองถึงกับวิ่งแจ้นเลย ฮั่นอ๋องนี่ฝีมือดีเหมือนกัน มีกำลังมาก นี้หนที่ ๗ นอนอยู่ในศาลร้าง นอนหงายเลย ก่ายหน้าผาก เรานี่หมดเกียรติยศหมดศักดิ์ศรี

เสียแรงเป็นนักรบ แม้แต่ฉ้อปาอ๋องทำไมเรายังสู้ไม่ได้ ก็มองเห็นไอ้แมงมุมมันชักใย ว่าเอ๊...มันชักใยตกลงมา ตกลงมาก็ขึ้นไปชักอีก ตกลงมาจน ๗-๘ ครั้ง ครั้งที่ ๙ มันชักได้พอดี เต็มเลย เต็มเพดานเลย เอ้อ...สัตว์เดรัจฉานมันเป็นอย่างนี้ได้ ไอ้เราเป็นคนแท้ ๆ มันไม่ดีกว่าสัตว์เดรัจฉานให้มันรู้ไป ออกจากศาลรวบรวมพลใหม่ ทีนี้รบสะบั้นเลย ฉ้อปาอ๋องตายเพราะแบบนี้ พระพุทธเจ้าทรงรับสั่งว่า **"การทำอะไรของพระอริยบุคคล ต้องทำด้วยความเพียร อย่าย่อท้อเพราะว่าเราหมดปัญญา อย่าย่อท้อว่าเราหมดแรงหรืออย่าย่อท้อว่าเราไม่มีสมบัติ สมบัติเรามีในตัวพร้อม"**

พระอริยบุคคลท่านมีสมบัติอยู่ ๗ อย่าง เรียกว่า **อริยทรัพย์** คือ ทรัพย์ของพระอริยบุคคล ๗ อย่างด้วยกัน นี่คือทรัพย์แท้ ๆ เป็นทรัพย์ภายใน ไม่ใช่ทรัพย์ภายนอกที่ซื้อขายกัน คือ

๑. ศรัทธา ศรัทธาอย่างใคร ๆ หรืออย่างโยมก็ดี ศรัทธาในเรื่องพระศาสนานี่ ศรัทธาดีมาก แน่วแน่มั่นคง ศรัทธาว่าเราทำกรรมดีก็ได้ดี ทำกรรมชั่วก็ได้ชั่ว ศรัทธาว่าพระพุทธเจ้ามีจริง พระพุทธเจ้าเป็นอัจฉริยบุคคลจริงในโลก ศรัทธาว่าพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้คนรอดพ้นจริง มี

ความผาสุกจริง และศรัทธาว่าศีลที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ ทำให้คนบริสุทธิ์จริง สะอาดจริง นี่คือศรัทธา ไม่คลางแคลง ไม่สงสัย คือ ศรัทธาที่ไม่สงสัยคือ ตั้งมั่น

๒. ศีล อย่างทุกคนมีศีล ๕ รักษาศีล ๕ ให้ดีเหมือนชีวิตตัวเลย หรือรักษาศีล ๘ อุโบสถให้ดีเหมือนชีวิตตัวเลย ไม่พลาดพลั้งในศีล ไม่กล้าล่วงศีล

๓. หิริ คือ มีความละอายต่อบาป เห็นบาปนิดหน่อยไม่กล้าทำ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง นี่คือความละอายต่อบาป ความละอายต่อบาปนี่สำคัญ แม้แต่การนินทาผู้อื่นลับหลัง เราก็ไม่ทำ

๔. โอตตัปปะ คือมีความเกรงกลัวต่อบาป เห็นบาปนิดหน่อยเหมือนงูพิษ ไม่เอา หนีเลย

๕. สุตตะ คือการศึกษาในศาสนาเป็นอย่างดี ไม่หละหลวม ศึกษาให้ดี ศาสนาเป็นอย่างไร ในปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็นอย่างไร

๖. จาคะ เสียสละ เสียสละในการปฏิบัติ เสียสละในความสุขส่วนตัว อย่างอยู่บ้านมีที่นอนอ่อนนุ่ม ไปอยู่จำศีลถือศีล ๘ อุโบสถ อยู่ที่นอนที่ปูด้วยเสื่อหรือที่นอนบางๆ นิดหน่อย ทำด้วยจาคะ เสียสละในสมบัติที่หามาได้ ด้วย

กำลังแรงตนเอง เพื่ออะไร เพื่ออุ้มชูให้พระพุทธศาสนาคงอยู่ได้ ดูแลภิกษุสมณะคณาจารย์ ให้มีความเป็นอยู่ได้ตามสมควร

๗. ปัญญา ปัญญาอย่างไร ปัญญาที่รู้แจ่มแจ้ง ไม่มีข้อติดขัด ไม่สงสัย พาตนเองให้พ้นจากทุกข์ได้ เบาบางได้ตามสมควรแก่ฐานะ อย่างเป็นพระโสดาบันอย่างนี้ นี่คือ ปัญญา

นี่คือ อริยทรัพย์ ๗ ประการของพระอริยบุคคล

มีในครั้งพุทธกาล มีอีตาขี้เรื้อนคนหนึ่ง ขี้เรื้อนทั้งตัวเลย เน่าทั้งตัวเลย สาหัสด้วย ต้องคลาน ต้องใช้วิธีคลาน คือ เปื่อยทั้งตัวเลย ชื่อ สุปปะพุทธกุฏฐิ คนขี้เรื้อน วันหนึ่งได้ข่าวพระพุทธเจ้า มาเทศนาที่กลางเมืองโกสัมพี อีตาขี้เรื้อนก็ได้ข่าวก็รีบคลานไปเลย พระพุทธเจ้ากำลังเทศนาอยู่ พระพุทธเจ้าเห็นว่า อีตาขี้เรื้อนนี่คลานเข้ามา ก็มองๆ ก็อ้อ...บุคคลผู้นี้กรรมแต่ปางก่อนเคยล่าสัตว์ แต่เป็นเวไนยบุคคล คือคนที่จะตรัสรู้ได้ มีปัญญามาก ก็ทรงเทศน์เฉพาะอีตาขี้เรื้อนนี้ แต่คนที่นั่งฟังน่ะ คิดว่าพระพุทธเจ้าเทศน์ทั่วกัน พอจบคำเทศน์ อีตาขี้เรื้อนบรรลุโสดาบัน บรรลุเลย แกคลานกลับจะเข้าไปก็ไม่ได้ คนรังเกียจ ก็คลานกลับ นึกว่าพอคนกลับไปแล้วก็จะมาเฝ้า พอคนกลับไปหมดแล้ว นี่ก็รีบคุลานไปเฝ้าที่วิหาร ยังไม่ถึงวิหารเลย ถึงกลางทาง พระอินทร์อยู่บนเทวโลกมอง

ดู เอ๊ะ...อีตาคนนี้จะไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เมื่อกี้ฟังเทศน์นี่ก็ลงมาเลย แปลงเป็นคนหนุ่มแต่งตัวโอ่โถง มายืนขวางหน้าบอกนี่...อีตาขี้เรื้อนจะไปไหน อีตาขี้เรื้อนบอกว่า ฉันจะไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เอ๊ะ...ไปเฝ้าทำไม เดี๋ยวซิบอกฉันหน่อยได้มั๊ยว่าในโลกนี้ไม่มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บอกได้มั๊ย ถ้าบอกอย่างนี้ ฉันให้แกเดี๋ยวนี้ เอาเงินให้แกหมดเลย อีตาขี้เรื้อนมองดูหน้า บอกว่าแกเป็นใคร พระอินทร์ว่า ฉันนี่คือพระอินทร์ อะไรพระอินทร์ ยืนทนโท่นี่คนธรรมดาแท้ๆ พอพูดอย่างนั้นพระอินทร์ก็หายไป ลอยอยู่กลางอากาศเป็นพระอินทร์ ก็พูดย้ำว่า บอกได้มั๊ยว่าในโลกนี้ไม่มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อีตาขี้เรื้อนก็ว่า อ้อ...นี่แกพระอินทร์แบบนี้เองนะเรอะ แกนี่มันใช้ไม่ได้เลย แกไป อย่ามาขวางหน้าฉันนะ ไป๊ ไล่เลย ถ้าธรรมดาเป็นคนธรรมดา เขาเอาแล้ว พระอินทร์บอกว่า "ถ้าแกบอกฉันว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ไม่มี ฉันจะให้แกหายจากโรคเรื้อนนี่ แล้วเอาแถมให้เงินแกเป็นมหาเศรษฐีเลย" *อีตาขี้เรื้อนก็บอก "นี่...พระอินทร์ไป อย่ามาวุ่นวายกับฉัน ฉันมีทรัพย์มากกว่าแกอีก"* พระอินทร์สงสัย เอ๊ะ...ทรัพย์อะไร ก็อย่างที่หลวงพ่อบอกเมื่อกี้นี้ *"อ้าว...ทรัพย์คือ ศรัทธาไง ศรัทธาพระพุทธเจ้า ถึงคลานไปหาท่าน แล้วแกมาขวางทาง*

ทำไม ฉันไม่ต้องการเงินทองของแกหรอก ฉันไม่ต้องการหายโรงหายโรคหรอก" พระอินทร์ถามหมด แกบอกเสร็จแล้ว พระอินทร์ก็หายไปเฝ้าพระพุทธเจ้า แกจึงคลานไปเฝ้า พอถึงทางเลี้ยวเข้า ไอ้วัวแม่ลูกอ่อนขวิดตาย พระอินทร์ก็ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า กราบทูลพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ารับสั่งว่า *"ให้สิบมหาบพิตรก็ไม่มีทาง ไม่มีทางกลับใจอีตาขี้เรื้อนได้ เพราะเขาถึงพร้อมด้วยทรัพย์ ๗ ประการ"* ก็พอดีมีคนมากราบทูลว่า อีตาขี้เรื้อนถูกวัวขวิดตาย บรรดาพระสาวกทูลถามว่า อีตาขี้เรื้อนมีคติอยู่ที่ไหน รับสั่งว่าเดี๋ยวนี้อยู่ดาวดึงส์ อยู่กับบพิตรพระอินทร์นี่ ชื่อ สุปปะพุทธะเทพบุตร หลวงพ่อว่า ทรัพย์ ๗ ประการของพระอริยบุคคลนี้จำให้ดี จำได้มั๊ย คือ

๑. ทรัพย์ คือ ศรัทธา

๒. ทรัพย์ คือ ศีล

๓. ทรัพย์ คือ หิริ

๔. ทรัพย์ คือ โอตตัปปะ

๕. ทรัพย์ คือ สุตตะ การศึกษาให้ดี

๖. ทรัพย์ คือ จาคะ การเสียสละให้ดี

๗. ทรัพย์ คือ ปัญญา

นี่คือ สมบัติของพระอริยบุคคล อริยะจำให้ดีนะ

อริยะ คือ ผู้ข้ามพ้นแล้ว ซึ่งความที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ ข้ามพ้นแล้ว ซึ่งความเป็นผู้ที่หลง ข้ามพ้นแล้ว ซึ่งความเป็นผู้ที่ตัดอวิชชาได้ มีความอิ่มตัว รู้ตามสมควร ตามฐานะเป็นโสดาบัน เป็นสกทาคามี เป็นอนาคามี หรืออย่างเป็นพระอรหันต์ ต้องตั้งต้นใหม่ไม๊ หลวงพ่อว่า เมื่อทุกคนฟังหลวงพ่อพูดนี่ เป็นธรรมดาอาจจะลืมได้ เพราะอย่างนั้นให้เปิดเทปหมั่นทวนดูนะ ถ้าบรรดาเพื่อนฝูงคนไหนที่มาแจกให้ฟังได้ก็ดี *เพราะการเผื่อแผ่ในธรรม เป็นการเผื่อแผ่ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นทรัพย์เหนือกว่าทรัพย์ใดๆ คือ ทำให้คนที่หลงที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ เข้าสู่ความเป็นสัมมาทิฏฐิ ทำคนที่ยังบอดทั้งภายนอกภายใน ให้สว่างบ้างตามสมควรแก่ความเชื่อของเขา อย่าไปล่วงล้ำเขา อย่าไปผูกพันเขา อย่าไปคะยั้นคะยอเขา ให้เขาศรัทธาด้วยตนเอง* พระพุทธเจ้าทรงรับสั่งว่า "ศรัทธานี่สำคัญเป็นเครื่องนำ" *ศรัทธาเป็นข้อที่ ๑ ถ้าไม่มีศรัทธาแล้วศีลรับไม่ได้นะ ถ้าไม่มีศรัทธารับไปทำไม ได้อะไร* คนชอบเถียงกัน ชอบว่ากัน ชอบกระแนะกระแหนกัน ชอบมองคนอื่น ไม่มองตัว ชอบว่าเขา ไม่มองตัว ที่แล้วๆ มาไปศึกษาหาวิญญาณถึงเมืองนอกโน่น ไอ้วิญญาณตัวเองไม่ค้น มันไม่ค้นวิญญาณตัวเอง ไอ้ตัวเองแท้ๆ ตัวเบ้อเริ่มเลย มันเพราะ

อะไร ไอ้วิญญาณตัวมันบังคับไม่ได้ แล้วมันไม่เอา มันโทษคนอื่น โทษดวง แหม...พักนี้ดวงไม่ดี แท้ๆ ตัวเองมันไม่ดีเอง ตัวเองมันแย่ หลวงพ่อทาย จะหมดเทปแล้วใช่ไม๊ เออ ...ให้เจริญทุกคนนะ ขอให้ร่มเย็นผาสุก ในธรรมวินัยทุกคนทุกท่านนะ

ปวงบัณฑิตย่อมสนิทแนบธรรมะ,
ปวงบัณฑิตย่อมไม่คละอกุศล,
ปวงบัณฑิตย่อมฝึกหัดขัดจิตตน,
ปวงบัณฑิตย่อมหวังผลพ้นบ่วงมาร,
ปวงบัณฑิตย่อมไม่พึ่งซึ่งสิ่งอื่น,
ปวงบัณฑิตย่อมตื่นทุกสถาน,
ปวงบัณฑิตย่อมพึ่งตนพ้นทุกข์พาล,
ปวงบัณฑิตย่อมสมานนิพพาน เทอญฯ

ขอเชิญร่วมทำบุญกองทุนหลวงพ่อกัสสปมุนี
ณ วัดปิปผลิวนาราม
ต.หนองบัว อ.บ้านค่าย จ.ระยอง

เพื่อนำดอกผลมาใช้ดังวัตถุประสงค์ต่อไปนี้

๑. บำรุงวัดปิปผลิวนาราม

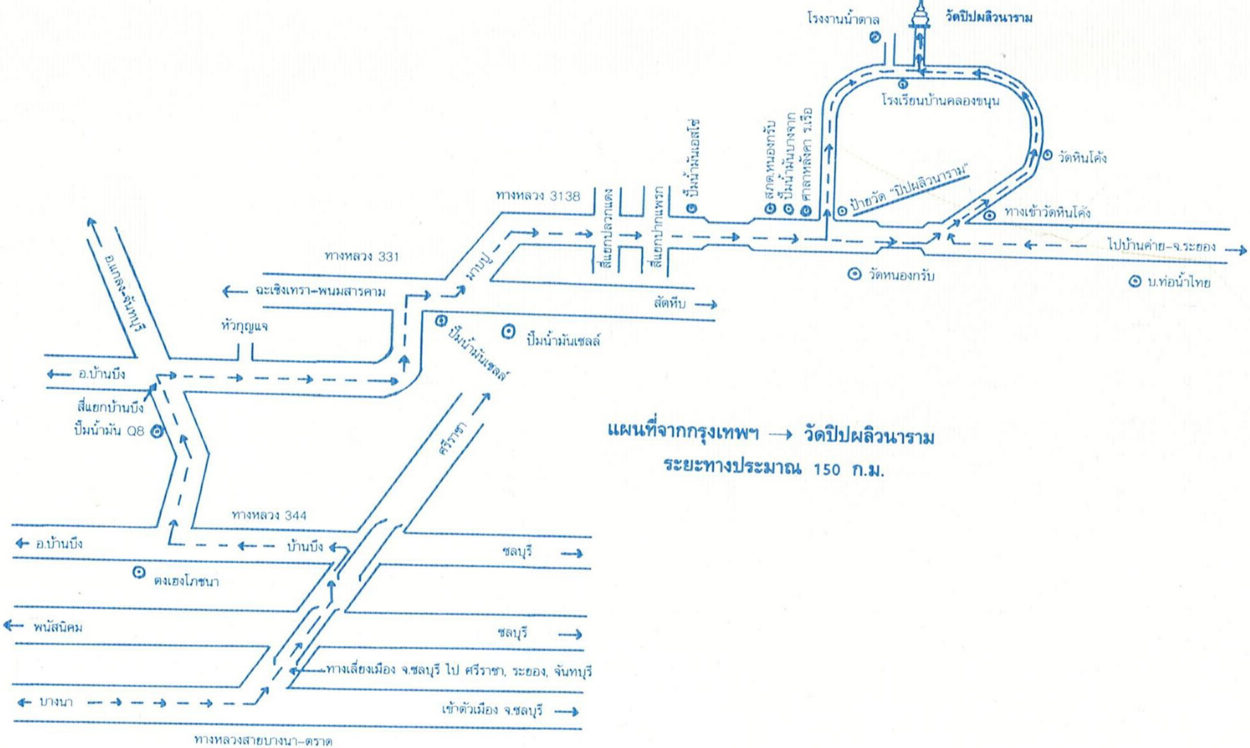
๒. เผยแพร่ธรรมะ ของหลวงพ่อฯ และส่งเสริมการปฏิบัติธรรม ตามแนวของหลวงพ่อกัสสปมุนี

๓. ให้การรักษาพยาบาล ภิกษุ สามเณร อาพาธ ที่พำนักประจำ และไม่สามารถรักษาตนเองได้

๔. ให้การรักษาอุบาสก อุบาสิกา ที่พำนักประจำและไม่สามารถรักษาตนเองได้

๕. บำเพ็ญสาธารณกุศลในนามหลวงพ่อกัสสปมุนี

คณะกรรมการวัดปิปผลิวนาราม



แผนที่จากกรุงเทพฯ → วัดปิปผลิวนาราม

ระยะทางประมาณ 150 ก.ม.

ทางแห่งวิปัสสนา และ พระอริยบุคคล

หลวงพ่อกัสสปมุนี